

保健だより 1月

2020年1月17日 明石市立二見中学校 保健室発行

年が明けてから、寒さがぐっと増えましたね。3年生にとっては、中学校生活も残すところ2ヶ月を切ってしまいました。まだまだインフルエンザなどの感染症に注意しなければなりません。くれぐれも疲れを残さないよう、十分な睡眠をとりながら、勉強に励んでください。応援しています！

さて、先週から震災学習が行われていることと思います。先生も小学生の頃、震災を経験しています。被害は少なく済みましたが、ものすごい揺れの中、当時幼稚園児の弟と一緒に押し入れに避難したことを覚えています。とても怖かったです。地震は前触れもなく突然起こります。近い将来、南海トラフ地震が来るかもしれないと予想されています(今後30年以内に70~80%の発生率)。学校にいるとき、自宅にいるとき、登下校中や塾の帰り道...もし大きな地震が来たらどうしますか。まずはかばんなどで頭をしっかりと守りながら、身の安全を確保することが大切です。公共の施設にいるときや、電車やバスの中では落ち着いて、放送や係員の指示に従って非難するようにしましょう。また、日頃からの備えも大切です。この機会に、防災グッズの確認もしておくといいですね。

インフルエンザや胃腸炎での欠席が増えています。

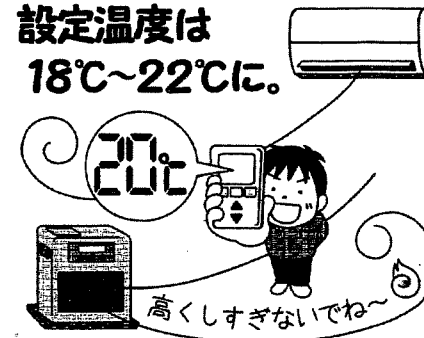
毎朝学校に来る前に、自分自身の健康チェックをしましょう。

微熱が出ていたり、頭痛、腹痛のあるときは無理をせず、お家で

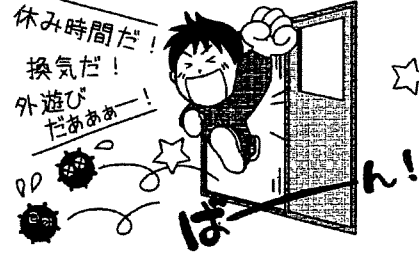
ゆっくり身体を休めて様子を見るようにしましょう。

高熱が出ていたり、体調不良が長引く場合は、早めに医療機関

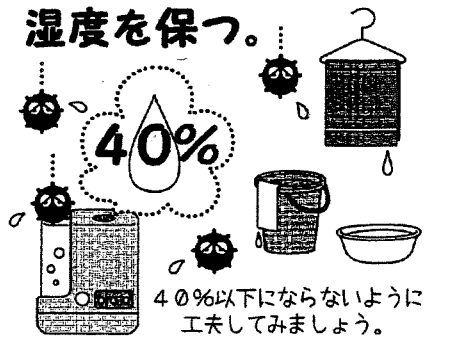
を受診しましょう。



1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



上手に
温まって
元気な冬♪



保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります(学校保健安全法および同施行規則による)。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。