保健だより 1月

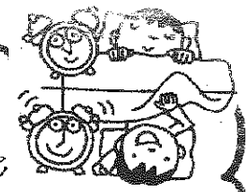
平成30年1月22日
明石市立大久保中学校
保健室

3学期が始まって2週間がたちました。新たな気持ちで頑張っている人も多いのではないかと思います。

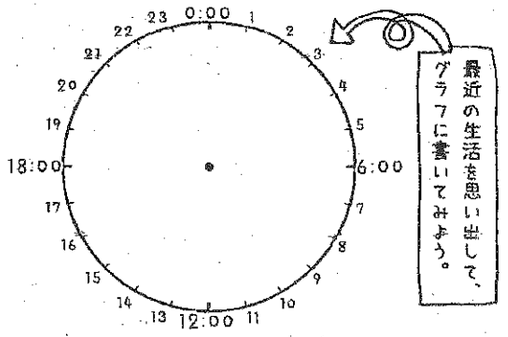
1日1日を大切に、いろんなことにチャレンジしてみてください。きっと1年後には 心も体も大きく成長していることでしょう!!

まだまだ寒くなりますが、元気に3学期を乗り切りましょう。

あなたの生活リズムは大丈夫??



あなたの一日をチェック!



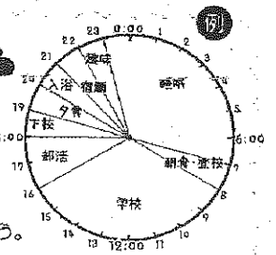
最近の生活を思い出して、グラフに書いてみよう。

睡眠時間は十分ですか?

必要と言われる睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

足りないと思ったら調節して増やせないか考えてみましょう。



ゲームやスマホの時間が長すぎませんか?

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか?
時間を決めて使うようにしましょう。

朝ごはんの時間をとれていますか?

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょう。

これってインフルエンザ? かぜ??

インフルエンザ感染予防!!

インフルエンザはかぜとは全く違う病気です。インフルエンザを重症化させないためには、初期の症状を見逃さないことが大切です。

インフルエンザ

- 突然症状が出る
- 多くの人にうつる
- 38度以上の高い熱が出る
- 寒気が強い
- 体の痛みが強い
- のどの痛み、鼻水、咳は少しみられる







かぜ

- 比較的ゆっくりすすむ
- あまり多くの人にうつらない
- 熱はあまり高くない
- 寒気は比較的軽い
- 体の痛みは少ない
- のどの痛み、鼻水、咳が多くみられる









また、家族や友達などの身近な人がインフルエンザの場合、もしかしたら自分もインフルエンザの可能性も…。

インフルエンザ、かぜの予防は 手洗い・うがい・咳エチケットですよ!!!

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

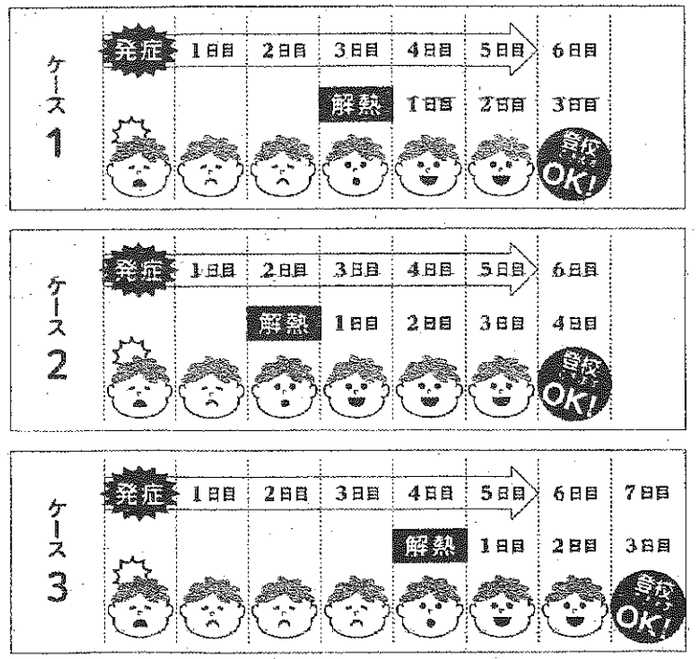
解熱後 2日が経過している

＋

発症後 5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザにかかった場合、欠席ではなく出席停止となります。
出席停止の期間は、「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」と定められています。停止期間中はゆっくり休養しましょう!!!