



平成 29 年 1 月 6 日
南陵中学校 保健室
No.10



1 月の保健目標

かぜの予防に努めよう



かからない! うつさない! かぜ・インフルエンザ

新しい年が始まりました。2 学期末から、インフルエンザが出ていましたが、みなさん、冬休みは、元気に過ごせたでしょうか？

今年も大きな病気をしないで、1 年を健康に過ごせますように、早寝早起き睡眠不足に気をつけて、自分の体の免疫力を高めましょう。

1 月・2 月はインフルエンザの流行も広がる時期です。石けんを使って隅々まで、手を洗いましょう。アルコール消毒剤も使うことをお勧めします。

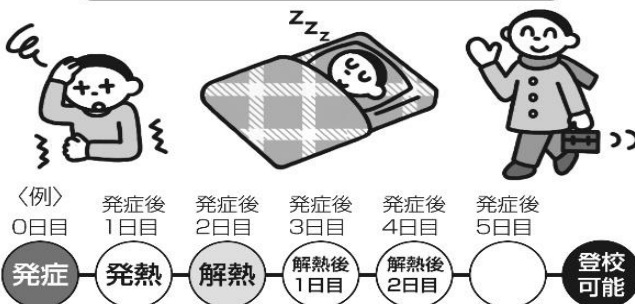
アルコール性手指消毒剤は、アルコールが揮発（液体が気化）する際にウイルスを死滅させるといわれます。（アレルギーのある人は使用しない）

早寝早起き、睡眠不足に気をつけて!



インフルエンザの出席停止期間

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



※発症後 1～3 日目に解熱した場合は、発症後 6 日目から登校できます。

発症後 4 日目以降に解熱した場合は、解熱後 2 日経ってから登校できます。

熱が下がった!

でも、ウイルスは・・・?

医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」になり、登校できません。

抗インフルエンザの普及により、ウィルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく残り、咳やくしゃみで周囲に飛び散ります。医師の指示に従ってください。許可が出て登校する際は、マスクをつけましょう!

この症状、インフルエンザ?!



「せきエチケット」でうつさない!





3年生 入試直前、からだも受験モードに!

健康に気をつけて
がんばれ受験生!



眠っている時間をもったいないという人へ

眠っている時間をもったいないと深夜まで勉強しているひとがいますが、眠らないと脳の疲れはとれません。また、睡眠不足は、免疫力が下がり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

夜型から朝型へ

深夜のほうが勉強できるという人もいるでしょうが、そろそろ、「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えたいものです。なぜなら、人間の脳は、目覚めてから3時間くらいに効率よく働き始めると言われるからです。試験は9時くらいに開始されるので、当日脳をベストな状態で働かせるには、朝型の生活リズムのほうが適しているのです。



kiri_tori

冬休み中の病気怪我の調査

年 組 番 氏名

- あなたは、冬休み中にインフルエンザやその他の病気をしましたか？
 - インフルエンザにかかった。 いつ頃（ 月 日頃）
 - その他の病気をした いつ頃（ 月 日頃） 病名（ ）
 - 病気をしなかった
- あなたは、冬休み中に怪我をしましたか？
 - 怪我をした いつ頃（ 月 日頃） どんな怪我（ ）
 どんな時（ ） 部活動中（ ） 部、家庭、他（ ）
 - 怪我をしなかった