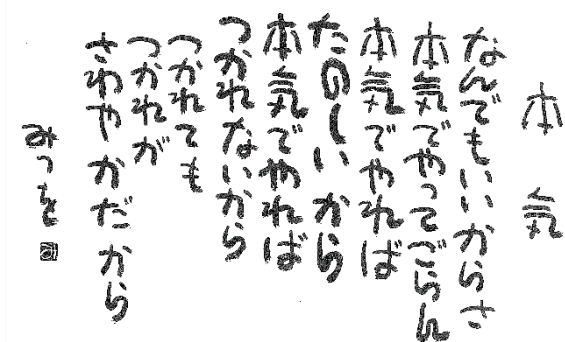


ほけんだより

2015 年がスタートしました。「こんな年にしたい」

「こんなことに挑戦したい」など目標や計画を立てましたか？“大きな夢” “大きな目標”を立てるのもいいですし、それが少し遠く感じたなら、夢に向かうための“小さな目標”をたてるのもいいですね。そして、努力し続けてみましょう。「継続は力なり！」です。

高校生らしいさわやかな姿を、保健室より心から応援します!! 今年もどうぞよろしくお願いします。



「本気」(文化出版局)より

もうすぐ受験 試合!なのに...

大事なときに風邪!!!とにかく解熱剤で熱を下げて栄養のあるものを無理やり食べて!というあなた。ダメ、ダメ。風邪を起こすウイルスは免疫力の下がったからだの中でこそ威力を発揮します。つまり風邪はからだのSOS。

発熱=体温を上げて免疫力を高めるため。少しの熱なら解熱剤で無理やり熱を下げるより、ぐっすり眠ること。

食欲不振=消化に使うエネルギーを今回は回復に使いたいというメッセージ。無理に食べなくても水分さえ取れば大丈夫。たまった疲れのリセットと考えて、思い切って休養をとりましょう。



インフルエンザの流行に備えよう!

昨年末から、五島市内でもインフルエンザが流行しています。五島高校も、昨年末に数名が罹患し、新学期が始まった昨日も、インフルエンザ罹患、発熱による欠席が見られます。県内も警報レベル継続中ですので、今後の動向に注意しながら、予防に努めましょう。

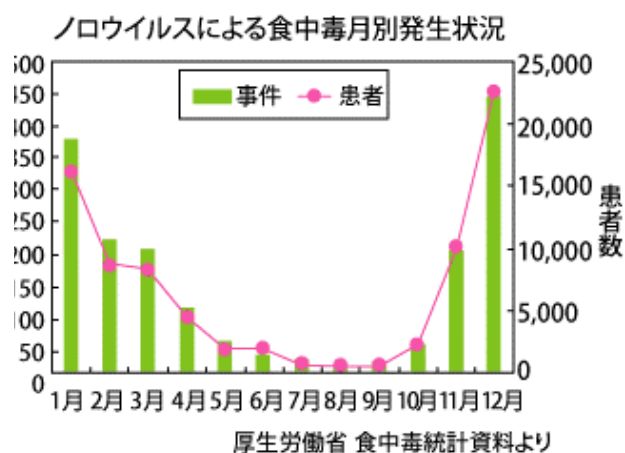
もし、インフルエンザと診断されたら...

インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合は速やかに学校へ連絡をお願いします。また、出席停止期間を終え、再登校した際には、「出席停止のための受診報告書」を職員室に取りに来てください。必要事項を記入し、担任へ提出しましょう。





この時期に発生する感染性胃腸炎のうち、とくに集団発生の例の多くはノロウイルスによるものであると推測されています。



ノロウイルスに感染するとこんな症状が・・・



【症状】 **下痢，嘔吐，腹痛** などが

主な症状 37～38℃の発熱を伴うこともあります。潜伏期間は、12～48 時間で、発症後2・3日で軽快します。

とにかく手洗い！

みんなで防ごう！ノロウイルス対策は万全ですか？

- 外出後、トイレに行った後、調理前や食事前は石けんで手洗を!!
- 食品は中心温度 85℃で一分以上加熱を!!
- アルコールは効果がない！0.02%MP 台所用漂白剤（次亜塩素酸）を使って食器や器具の消毒を!!

みなさんが保健室に来たとき、こんなことも気になります。



- ① 爪は短く切っているかな？
- ② ハンカチは持っているかな？
- ③ 規則正しい生活を送っているかな？

ちゃんと自己管理してるかな？