

ほけんだより



文責 波佐見高等学校保健委員会
平成29年1月25日発行

冬休みが明けて、新しい1年がはじまりました！
冬休み中に生活習慣が乱れたり、気持ちが緩んでいる人がいると思います。
早く寝て朝食をとり、体を動かしたりして生活リズムを元に戻していきましょう！

インフルエンザ対策＜感染経路＞



- 飛沫感染 感染した人の咳やくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた飛沫を口や鼻から吸い込んでしまう
- 飛沫核感染 ウイルスが含まれた飛沫の水分が蒸発し、細かい粒子(飛沫核)になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込む
- 接触感染 ウイルスがついたものに触れた手で、口や鼻、目を触ることで、それらの粘膜から感染する

また、2年生は2月に修学旅行があります。
楽しい旅行中、インフルエンザにかからないよう
予防接種をうけておきましょう！

それぞれの症状をチェック！

この時季によく
みられる3つの感
染症。それぞれど
んな症状なのか、
その特徴をしっかりと覚えておこう！



★**かぜ**：鼻水・鼻づまり、せき・くしゃみ、のどの痛みなどがみられる。熱は37～38度くらいでそれほど高くない。

★**インフルエンザ**：体のだるさや寒け、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状がみられる。熱は38度以上と高く、急激に具合が悪くなる。

★**感染性胃腸炎**(ノロウイルスによる)：はげしいおう吐、げり、腹痛、発熱(それほど高くない)などがみられる。

冬季のマラソン・持久走の心得

2月に入ると、校内ロードレース大会があります。冬季は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいので、準備運動など怠らないようにしましょう。

- *前日～当日の睡眠
- *食事をしっかりとる
- *ストレッチなど準備運動は入念に
- *水分補給、汗の始末をわすれずに



保健室の利用について

本校では、保健室を利用する際、「保健室利用許可証」が必要となります。

職員室前に置いてありますので、保健室に行くことで授業に遅れる・休む可能性のある場合に記入し、授業担当の先生に許可をもらってから保健室に来てください。許可証の記入がない場合、再度許可を取りに戻ってもらうこととなります。

保健室利用許可証

保健室を利用した場合は、下記を記入し、休み時間中に、次の教員の先生に許可(サイン)をもらって、から帰して下さい。

____月 ____日 ____時 ____分

年 ____組 ____係 氏名 _____

1 受診理由: _____ 科別: _____

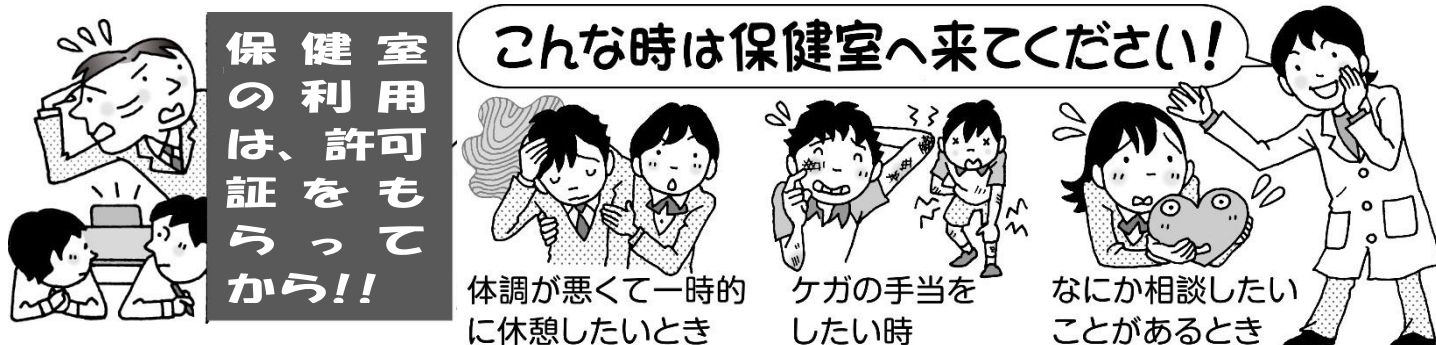
2 受診理由: 腹痛・嘔吐の痛み 発熱・鼻水・鼻閉
 寒気・だるい・眩暈・めまい・頭痛
 けが・腫れ・吐き気・下痢・便血
 その他 _____

* この用紙は各自家の出入し、前の机上にあります。
 本人または保護者が利用してください。
 * 要領は、保健室で記入してください。

注意事項

※先生から口頭で許可をもらったという生徒がいますが、保健室では確認ができません。必ず許可証を自分で書いて授業の先生のところに持って行ってください。

※保健室の利用はできるだけ休み時間に行ってください。



保健室の利用は、許可証をもらってから!!

保健室ではこんなことはできません



内服薬はあげられません



先生、とりかえて〜

継続した手当ではできません (治療は病院へ)



長時間の休養はできません (休養は原則1時間)

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり治療したりはできません。



卒業の前に...

3年生のみなさんはもうすぐ卒業になります。

卒業前に、受診勧告書やケガの保険申請の未提出がないか確認をお願いします。受診済みの場合や、ケガを治療した人は早めに保健室に連絡・手続きに来てください。

2月に入ると登校が週に1回になります。4月からの新生活では、慣れないことばかりでストレスをためがちです。ストレスに負けない体を維持するためにも、生活習慣が乱れないよう十分に注意してくださいね!!