

HEALTHY LIFE 11月号

平成24年11月16日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

2日間の大文化祭も終わり、皆さんも、少しゆっくり過ごせていることと思います。文化祭が終わったら、保健室来室者がグンと増えるかと思っていたのですが、予想していたほどではなかったのも、皆さん、なんとか頑張っているといった感じですね。

ただし、確実に風邪を引いている人は増えています。風邪・インフルエンザの季節は、今からが本番です。くれぐれも気をつけてください。

今から、書くことは、1年生の学年集会でも話したのですが、2、3年生にも知って欲しいことですので、保健便りにしました。

① 保健室利用状況（10月末時点）

頭痛や腹痛など内科的症状での保健室利用者・・・	全学年で	362名
(内訳)	1年生	131名
	2年生	112名
	3年生	119名

3年生多すぎます。例年であれば、保健室利用が断トツで少ないのが、3年生です。3年生は欠席も多いですね。就職・進学に向けて大切な時期です。各自が、自分の体調管理について見直しましょう。

② 冬の健康について

これからの時期、気をつけたいのが、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎（おう吐下痢）などの感染症です。

予防法としては、手洗い・うがいがすぐにあげられますが、もうひとつ皆さんに実施してもらいたいのが、「**教室の換気**」です。

寒いとは思いますが、休み時間は窓を開けてください。



- * マスクは自分で準備してください。保健室では、高熱があり、インフルエンザ等が疑われる場合にのみ、マスクを渡します。

③ 出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間が変更になりました。

【変更前】 解熱後2日を経過するまで

【変更後】 発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
(発症した日・・・発熱した日)



- * 感染性胃腸炎（おう吐下痢）に関しては、変更はありませんが、必ず医師の許可を得て登校するようにしてください。

④ 保健室利用時の注意点

体調不良等で保健室に来る時には、教科担当の先生か、担任に自分で伝えて来室してください。保健室休養後は「保健室連絡票」を渡しますので、自分が保健室で休養していた時間帯の授業（欠課した授業）の先生に必ず渡してください。



⑤ 朝食は、必ず食べる。

朝起きた時には、脳のエネルギーは空っぽの状況です。そこに、エネルギーを補給するのが、朝食の大切な役割のひとつです。バナナ1本からでもいいので、食べてきてください。