



2020年
日枝中学校
保健室

肌寒く感じる日が多くなってきました。10月は体育祭、秋季交流会、文化祭とたくさん行事がありましたね。みんなの様子をみていると、少し疲れが出ている人や体調をくずしている人もいますように思います。本格的な冬が始まる前に『早寝・早起き・朝ご飯』を心がけ、体調を整えておいてくださいね。



保健室利用のルール

冬に向かうにつれて体調をくずして保健室を利用する人が多くなるかもしれません。

保健室を利用する時は、ルールを守って自分の健康管理のためにうまく保健室を利用してください。

★どうしても体調が悪いときは、1時間だけ休めます。

1時間で治らないときは、早退を考えます。

★一日の最終授業（5・6時間目）は、体調が悪くなくても休まず、早退をします。

★保健室を利用するときは、教科の先生、担任の先生に許可をもらってから保健室に
来てください。※早退をする時は、必ず保護者の方に連絡をしてから帰ってもらいます。

◎みんなの保健室です。ルールをしっかり守って気持ちよく使ってくださいね。



冬でも・・・

水分補給を忘れずに！

給食の残飯をみていると、牛乳を残している人が増えてきたように思います。特に、寒い日や雨の日はカラダが冷えるのでイヤだという人も多いのでは・・・？

最近マスクをつけている時間が多いので、乾燥に気がついていないことも多いと言われています。マスクの中で口呼吸をしている人は、ウイルスや細菌が侵入しやすくなっているのに注意です。また、適度に喉がうるおっていることでかぜの予防にもなると言われています。

夏の熱中症対策と同じく、のどがかわいたと感じる前にこまめに水分補給をして、かぜ予防に努めましょう！
お茶も忘れず持ってきてくださいね。

寒くても 水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。
秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら・・・

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが温かいと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。
水分不足で鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

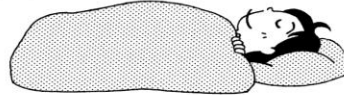


✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



かぜ・インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。

マスクや手洗いの他にも、適度な運動やバランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活をおくるように気をつけてください。

例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL： 日枝中学校 75-1158

様々なウイルス・細菌が原因

かぜ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽い
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

朝晩・日中の



気温差に注意



水分補給が大切です