

保健だより 1月

今月はマラソン大会があります。1、2年生は自分の身体の状態と相談しながら全力で走ってください。また、3年生は入試に向け、最後まで諦めず走り抜けてください。力を出し切るための体調管理を忘れずに。

忘れず、伝える、活かす 災害の教訓



1995年、阪神・淡路大震災。復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。その後も大規模な地震や津波、台風等による水害など自然災害が間断なく起り、多くの人的・物的被害が出ています。被害を最小限に食い止めるためにも、災害の教訓を忘れず、活かすことが大切です。まず出来ることとしては、備蓄品の補充や点検、避難経路の安全確認、伝言ダイヤルの練習、応急手当の心得などがあります。

日頃から家族で話し合うことが大切です

日本スポーツ振興センター手続きについて

このところ、松葉杖を使用している人が増えてきました。学校管理下（授業、部活、登下校など）でのけがは日本スポーツ振興センターの対象となります。保健室で申請書類をお渡ししますので、忘れずに手続きをお願いたします。

インフルエンザが、少しずつ流行しています。この時期は何年か、A型が多かったのですが、今年はB型も早い時期からみられます。しっかりと手洗いをして、咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザは出席停止となります。(無理に登校をしないであげてください。)

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

～そろそろ花粉症の症状も顕著になります～

かぜに似てるけど…… 花粉症の特徴は?



花粉を体内に入れない工夫をして、重度のときには医師に相談してみよう。

(*マスクや眼鏡で花粉をブロックするなどの工夫)