

ほけんだより

百合丘高等学校 保健室
平成30年11月13日

★スクールカウンセラー来校日★11月30日(金) ★スクールソーシャルワーカー来校日★11月27日(火)

11月7日に立冬を迎え、暦上は冬になりました。周りの風景はまだ秋色に彩られていますが、風の冷たさや日が暮れる時間の早さなど、ふとした時に冬の気配を感じます。森の中では、シマリスは冬眠に入り、ヒグマも冬眠前の準備を始めているそうです。みなさんは冬支度を始めていますか。風邪やインフルエンザにならず、冬を越せるよう準備をしていきましょう！



早退する人が増えています

頭痛や腹痛、鼻風邪や喉の痛みで、保健室に来室する人が増えてきました。話を聞くと、「朝起きた時から体調がわるかった」、「前日に高熱があった」という声も多いです。頑張って登校することも大切ですが、学校に来て体調不良が悪化してしまうと、自分自身がとても辛くなってしまいます。朝起きて、「なんだかいつもと違うな」と体の違和感を感じたり、前日に発熱した人は、登校前に体温を測ってください。時々、熱があっても登校する人がいますが、自分が辛いだけでなく周りにも風邪をうつしてしまいます。自分の身体を守ることは、近くの人々の健康を守ることに繋がります。体調がすぐれない時は、身体を休めてくださいね。

風邪対策をしよう！



くしゃみ・鼻水・鼻づまり

その時、体は・・・①

風邪ウイルスが体に入り込んで、増殖を始めています



咳・喉の痛み

その時、体は・・・②

ウイルスが喉の粘膜に取り付いて、さらに気管支へ入っていきます



休養が必要です

- うがい・手洗いをきちんとする
- 水分をしっかりとる
- 寒いと感じる時は温かくして寝る
- 食事は食欲に合わせてとる

こんな症状があったら病院へ

- 症状が悪化してきた
- 数日休んでも回復しない
- 咳が長引いている
- 下痢や腹痛の症状が出てきた

寒気がする・熱っぽい

その時、体は・・・③

ウイルスへの反撃を開始！



体がだるい・関節が痛い

その時、体は・・・④

ウイルスがどんどん増殖して症状は全身にまわってしまいます



③④の症状が急に現れた時は**インフルエンザの疑いがあります**

体温を測りましょう

熱が37℃以下の時

早めに休養し、症状の悪化に注意しましょう

熱が37.5℃以上の時

インフルエンザの疑いが高いです。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう

熱が高くなってきたら

受診が必要です

【インフルエンザと診断されたら】

- 医師の許可が出るまで登校できません
- 必ず学校に連絡してください

出席停止の手続きについては、本校のホームページで確認してください



お知らせ

保健室で「マスク」「生理用ナプキン」「内服薬」をくださいと来室する人が多くいます。保健室にはありませんので、自分の体調に合わせて各自で用意するようにしてください。

マスク・生理用ナプキン は 購買で販売しています

風邪が流行る時期です。体調がすぐれない人、風邪予防でマスクが必要な人は、家庭で用意するか購買で買うようにしてください。

内服薬 は 自分に合ったものを 用意しておきましょう

保健室は、内服薬を渡すことができません。頭痛、腹痛などの症状が起こりやすく、普段から内服薬を服用している人は、常に用意しておきましょう。



購買では **マスク：1枚25円** **生理用ナプキン：5枚100円** で販売しています