

ほけんだより



百合丘高等学校 保健室
平成31年1月17日



新しい年がスタートしました。今年は猪年ですね。猪は無病息災の象徴とされているそうです。今年も健康で充実した年にしましょう！

★スクールカウンセラー来校日★1月25日（金）★スクールソーシャルワーカー来校日★1月18日（金）

インフルエンザ 出席停止について

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ 解熱した後2日を経過するまで
* 医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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 (悲しい顔)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)	解熱 (斜線)	解熱 (斜線)	解熱 (斜線)	登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)	解熱 (斜線)	解熱 (斜線)	登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)	解熱 (斜線)	登校OK!	

＜インフルエンザと診断されたら＞

- 学校へ連絡してください
- 出席停止報告書を提出してください
- * 病院の領収書または調剤の領収書のコピーも一緒に提出をお願いします

出席停止の手続きについては、本校のホームページでも確認できます

「解熱した後、2日を経過するまで」のわけ



インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3～5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、5日を経過するまで」のわけ



インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日間くらいで熱が下がることもあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力は続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

校内でもインフルエンザが流行ってきています

風邪が続いていたり、「微熱だったから登校したけど、なんだかだるい」と来室する人も多いです。熱が高くないからと頑張りすぎてしまうと、体は知らず知らずのうちに限界がきてしまいます。体調がすぐれない時は、無理せず早めに休養しましょう。朝、「なんだか体調がすぐれない」と感じたり、前日に「微熱があった」「体調不良だった」という場合は、登校前に体温を計るようにしてください。微熱なら平気！と思っても、周りの人にうつってしまうこともあります。

自分の体を大切にして、周りの人の健康も守りましょう！

受験に向けて 睡眠のコツ

3年生は、一般受験の時期になりましたね。勉強だけではなく、体調の方も準備はできていますか？「あともう少しだけ…」と頑張りすぎて、睡眠不足になっていませんか？当日力を発揮できるように、体のリズムも整えていきましょう！

★寝る前にすることを習慣化しよう★

ストレッチをする、温かい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう★

試験のほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせるように、夜型になっている人は就寝時間を15分～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけましょう。



大事なものがひかえている時ほど緊張しやすいものです。「緊張しないようにしないと！」と思ってしまうと、あせりや不安でよけいに緊張をまねいてしまうこともあります。緊張することは決して悪いことではありません。緊張している時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。自分の頑張りが一番わかっているのは、自分自身。眠れない時は、自分を褒める時間にあててください。