

保健だより12月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和元年12月16日(月)

2学期も終わりに近づいてきました。今年はどんな一年でしたか？これからかぜやインフルエンザなどが流行する時季になります。手洗い、うがい、換気をこまめに行い、冬休みも生活リズムを崩さないよう心がけましょう。新しい年に向けて目標を立て、寒い冬も元気に過ごしましょう。

そして、冬休みになりますね。冬休みの間、夜遅くまで起きていて、朝起きられないという、昼夜逆転した生活にならないようにして下さい。



インフルエンザは出席停止日数が法律で定められています。

(解熱後2日を経過し、かつ、発症後5日を経過するまで)

インフルエンザの感染が分かったら、いつから学校に出席しているのか医師に確認しましょう。

また、学校に証明書を提出しましょう。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



夏休み前の保健だよりでもお知らせしましたが、今年度の健康診断で受診勧告を受け取り、まだ受診できていない人は、冬休み中にぜひ受診をお願いいたします。気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。

特にむし歯は、放っておくと悪化し、場合によっては全身の疾患にもつながります。いつまでも自分の歯で健康に成長してほしいと願います。

もし、自分の歯に不安がある人は歯医者さんで見てもらうのもいいですね。



高等部 2年10組 小峰昂征

遂に2019年も残り一か月となりました。

冬休みも間近に控え、出かける機会も増える頃となりますが、体調に気を付け、これから増える風邪やインフルエンザに貴重な休みを潰されないよう、毎日の体調管理に気をつけましょう！



毎日出来る風邪対策

- (1) 日々の手洗い、うがい
- (2) 安定した生活リズムの維持
- (3) 栄養バランスの良い食事



新学期に備えて体調を万全に整え、規則正しい生活リズムを保ち、新学期初日から遅刻しないように注意しましょう。