

# ほけんだより

大阪府立西野田工科高等学校

定時制

保健室 No.8

平成31年1月



## あけましておめでとうございます

新年があけて、2019年になりました。1年は長いようで過ぎてみると本当に早いと感じます。今年は平成最後の年でもあります。今の時代が終わると思うと寂しいような、でも新しい時代のはじまりにわくわくするような、なんだか不思議な感覚です。新しい年を素敵な1年にするためにも、まだの人は今年の抱負を考えてみませんか？

今月も笑顔で、無理せずがんばりましょう(^^) /



## 規則正しい生活に戻しましょう

冬休みはクリスマスやお正月などのイベントがあって、夜更かしをした人も多いと思います。進級や卒業に向けて残り約2ヶ月となりましたが、かぜ等で遅刻や欠席が増えてくる時期でもあります。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、早めに学校モードに切り替えていきましょう。

### 夜更かしはNG!

休み中に夜更かしして生活リズムが乱れてしまった人は、いませんか？朝起きる時間や寝る時間を決めたり、朝ごはんは食べると決めたりするなどして、工夫してみましょう。



### こたつ寝はNG!

コタツで寝ると風邪をひいてしまったり、低温やけどをしまったりする可能性があるのです。やめましょう。



### 食べすぎ NG!

冬休みの流れで、たくさん食べてゴロゴロしてしまいませんか？散歩するなど軽く運動もするようにしましょう。



遊び疲れがたまっていたり、夜あまり眠れなかったりするという人は、湯船にゆっくりつかってみるのもいいと思いますよ。熱々のお湯ではなく、ぬるめのお湯（38℃～40℃くらい）にしましょう。



# インフルエンザが流行っています！

## ・風邪っぽい症状

けんたいかん 倦怠感・全身のおかん 悪寒・頭痛・吐き気・下痢・呼吸困難・せき 咳・たん 痰・くしゃみ

## ・高熱

38度以上の高熱が急にでる

## ・関節が痛い等

身体の節々が痛い・筋肉痛

などの症状があるときは、インフルエンザを疑い、病院を受診しましょう。

インフルエンザだと診断されたら、出席停止となりますので、

学校に連絡してください。

※学校感染症等に係る登校に関する意見書を

提出してください。

(ホームページ上の各種証明書からも印刷できます。)

インフルエンザと診断されたら



学校に連絡を！

○一人ひとりが予防に努めること

○インフルエンザかも？という時にきちんと病院へ行くこと

この2つが流行を食い止めるキーワードです。

## いつから登校していいの？

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後

2日  
が経過している

+

発症後

5日  
が経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします

※ただし、医師に「感  
染のおそれがない」  
と認められた時は登  
校してもOK

