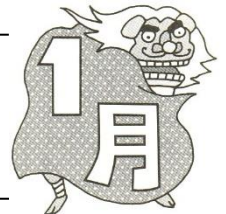




平成31年1月8日

No. 18 小笠原中学校 保健室



あけましておめでとうございます。冬休み、リフレッシュできたでしょうか。久しぶりに皆や先生方の顔を見て、なんだかホッとしています。

今年は、亥(いのしし)年です。十二支を草花の成長にたとえると、最後の年にあたる亥年は、「種の中にエネルギーを蓄え、次につなげる」時期だそうです。平成最後の年であり、新たな年号となる2019年。小笠原中学校も50年の節目を無事に終え、新しい一步を踏み出す年でもあります。保健室も、学校で皆が健康で安全に過ごせ、新しい一步を踏み出せるよう、サポートしていきます。今年も宜しくお願いします。

新学期=インフルエンザ流行の恐れ!?

新学期(3学期)が始まったということは、インフルエンザを警戒しなくては…というのが、養護教諭の新年の始まりです。冬休みに感染者が出始め、新学期が始まるこの時期に感染が広がるのが例年の動向です。

かかってしまうのは、仕方ありません。拡大させないように、おかしいな?と思ったら無理をせず休養をし、インフルエンザの症状に近い場合は病院受診をお願いします。(何度にもわたる注意喚起ですが、ご理解ください。)

インフルエンザかな?と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいのです。



《1月の補食・食育内容》

10日(木) 食育講話

16日(水) お弁当の日

(おそろい弁当:卵を使った料理を入れる。)

詳細は10日の食育通信にて説明します。)

17日(木) ヨーグルト

23日(水) ヨーグルト

30日(水) ヨーグルト飲料



~ロードレース大会に向けて~1/20

- 提出物(全員)…健康調査(本配布)×切11日(金)
- 健診(希望者のみ)…18日(金)午後希望者のみ、ロードレース大会事前健診を行います。
- 健康チェックカード(全員)…遠泳大会と同様に、15日~本番の翌日21日まで、自宅で健康チェックをします。毎朝検温が必要です。本番当日は、チェックカードの下部「緊急連絡先」と「参加の可否の記入・保護印押印」の上、持参してください。

~1月の保健目標~

進んで運動し、

免疫力を高めよう

3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いために、体調管理を第一に!!

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。グダグダと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養!

なんだか体も心も疲れてるな~と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。