

# ほけんだより 12月 がつ

平成30年12月14日 本庄高等学校 保健室

今年も残すところ、あとわずかになりました。もうすぐ冬休みですね。この一年を振り返ってみると、いろいろな出来事がありました。みなさんにとって、今年はどうな年だったのでしょうか？良いこと、悪いことどちらもあるが次のステップに進むための大切なエネルギーになるはず。この一年で得たことを大事にしていてほしいと思います。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



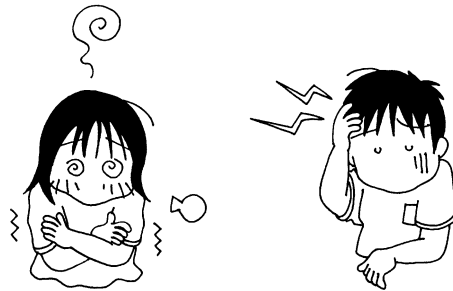
発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### 毎朝、健康状態をチェックしてください

- 高い熱が出ていないか？
- 咳をしていないか？
- 倦怠感（体のだるさ）がないか？
- のどの痛みがないか？
- 関節痛や筋肉痛がないか？
- 下痢や腹痛がないか？
- 嘔吐していないか？



体調がすぐれないと思ったら、体温を測りましょう。寝不足は抵抗力が低下します。十分な睡眠を心がけましょう。 インフルエンザと診断されたらすぐに学校に連絡して下さい。

### 球技大会に向けて

17日（月）18日（火）に球技大会が予定されています。先月あたりから体育の授業中や部活を含め、球技をしている時にケガをする生徒が増えています。前日の睡眠不足や当日の体調などに注意を払い、準備運動も念入りに行き参加してください。

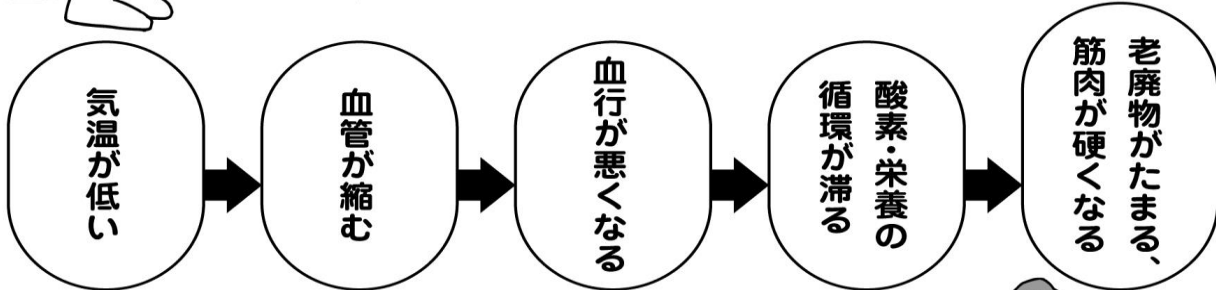
いわゆる突き指は骨折している可能性もあります。アイシングをして（すぐに湿布を貼るのではなく）氷等で患部を冷やして、痛みが強い時や痛みが継続するようであれば整形外科での受診をお勧めします。

できるだけケガ人等のない球技大会になるよう祈っておりますが、ケガをするのは必ずしも試合をしている時とは限りません。ぼーっと試合を見ていて飛んできたボールにぶつかったり、空いている時間に別のことをしていたりしてケガをすることもあります。各自で気をつけてください。



## そのワケは?

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザ、あるいは中高年の方によく見られる膝痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、それ以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。



こうしたことから、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日続けると効果がありますよ！



寒くなりました。期末考査後の球技大会、けがをしないように参加しましょう。

**暖房の季節** 気をつけたい

# 健康トラブル

<p>やけど・低温やけど</p> <p>↓</p> <p>熱源に直接触れない</p>	<p>のど・皮膚の乾燥</p> <p>↓</p> <p>部屋の加湿、皮膚の保湿</p>	<p>一酸化炭素中毒</p> <p>↓</p> <p>こまめな換気</p>
--	---	---------------------------------------

### 保健室に〇〇ありますか？

これから春先まで、かぜ・インフルエンザ流行のシーズンです。最近では「咳エチケット」の周知徹底などもあり、感染防止のため、マスクをつける習慣がかなり浸透してきたように思います。ところが、それとともに、マスクを求めて来室する人が目立つようになって来ました。中には「保健室でもらえるから、自分買わなくてもいいかなあ・・・」などと、堂々と言う人まで出てくる始末。

保健室の消耗品はいざというとき、学校の誰もが使えるように準備されています。たとえばマスクは登校後にインフルエンザの症状が出た場合など、緊急時に対応することを想定しているのです。もし、わざと持って来なかった人のために使われて、必要な人に行き渡らなかったら・・・？お互いに困ることがないようにルールとマナーをしっかり守ってください。なお、マスクやナプキンは原則的に「要返却」です。つぎの人が使えるよう、なるべく早く代替え品を用意してください。ご協力お願いします。

