

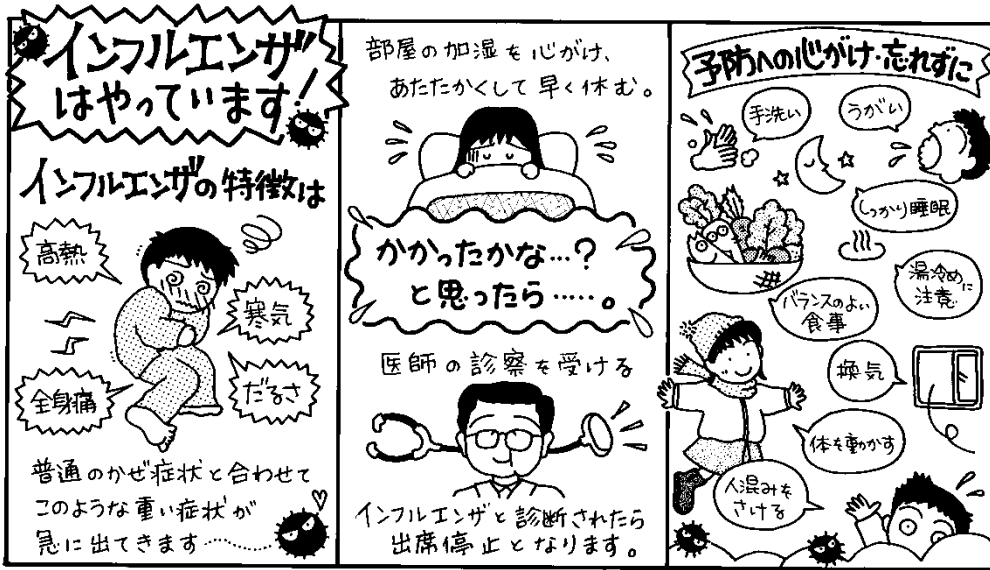
保健通信

令和2年 1月16日
益田翔陽高等学校 保健室

2020年がスタートして2週間が過ぎました。保健室には体調不良の生徒がたくさん来室しています。体調不良を訴える生徒の皆さんの症状としては発熱もありますが、睡眠不足による体調不良もあります。元気に学校生活を送るためには、基本的な生活リズムや食事などが大切です。熱はないけど体調が悪いなあ、というような時は自分自身の生活を見直してみましょう。

インフルエンザ注意！

インフルエンザ罹患者が出始め、感染の増加を心配しています。集団で生活するからこそ、お互いが元気に過ごせるようにそれぞれが心配りをしていきましょう。



保健室に来室する生徒を見ていると、体温が37℃台でもインフルエンザと診断されるケースが見られます。

朝の時点で体の調子がおかしい時はご家庭でも検温をお願いいたします。

また、早めに医療機関を受診し、風邪やインフルエンザ等の感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

もう一度、確認！インフルエンザの欠席について

インフルエンザによる欠席は、出席停止の扱いとなります。

出席停止期間…「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日」（解熱した翌日から数える）

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK				
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

治癒後、登校する際に「治癒報告書」が必要です。ご家庭で記入していただき、医療機関を受診したことが証明できるもの（調剤明細書のコピー等氏名、受診日、処方された薬剤名、医療機関名等が記載されているもの）とともに担任まで提出してください。

治癒報告書は学校のホームページからもダウンロードできます。

笑う門には福来る！

インフルエンザ予防の基本は、適度な運動、規則正しい生活、十分な睡眠時間の確保、栄養をしっかりとること、うがい、手洗い、歯磨きなどです。これらの予防以外に「笑い」（心を豊かにすること）も予防のひとつとして考えられていることを皆さんは知っていますか？

笑いの効果

- ①笑って心がゆったりすると、自律神経の働きが安定します。
- ②笑いによって、脳内モルヒネというものが働き、痛みなどの軽減につながります。
- ③頭の中がリラックスすると、ストレスが軽減されます。



朝起きて歯をみがくときに、鏡を見てひと言「今日も笑顔が最高！」と言ってみましょう！



まずはあいさつから。笑顔で、相手の目を見てあいさつしましょう！



学校で声をかけられたら、笑顔でふり向こう！



廊下で先生や友達とすれ違うときは笑顔で！



帰るときも、笑顔でさようならを言いましょう！

続けていけば、必ずあなたにたくさんの笑顔が戻ってきますよ！いつの間にか自分も、そして周囲のみんなも、心と体が健康になっているはずです。

～スクールカウンセラー来校日～

2月4日（火）13：30～17：30

2月19日（水）13：30～17：30

3月11日（水）14：30～17：30

☆お問い合わせは保健室までお願いします。