



平成29年1月10日 大阪市立淀川中学校保健室



新しい1年が始まりました。新しい年の始まりに、「今年は～したい。」「～を変えたい。」と張り切って いても、体調をくずしてしまってはがっかりですね。気持ちのいいスタートのためにも、病気やけがには細心の注意を。

もし、登校前に体調が悪いかな?と思ったら、熱を計ってみてください。学校に来たとたんに高熱で、早退することのないように。咳やくしゃみが出ている人は、マスクも忘れずに!

出席停止の扱いについて

先月の保健だよりでもお知らせしましたが、インフルエンザや感染性胃腸炎などの指定の病気にかかった場合は、法律で『出席停止（欠席扱いにならない）』が決まっています。決められた期間は、授業はもちろん部活動も参加することができません。病院で診断されたら、学校に連絡してください。

また、吐き気や下痢などで、おなかの風邪、と病院で診断された場合は、出席停止になるかどうかを医師に確認してください。



風邪やインフルエンザの流行を防ごう！！



これから、1年のうちで最も寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する時期を迎えます。規則正しい生活や、睡眠をしっかりとること、栄養バランスの良い食事など、一人一人が気をつけることはもちろんですが、どれだけ気をつけていても、風邪やインフルエンザにかかることがあります。これから、3年生は受験の本番、1・2年生も、勉強や部活動などで頑張りたい時期。風邪やインフルエンザになっている暇はありませんよね? 感染が広まらないように、みんなで協力しましょう。

12月21日の学年集会を覚えてますか?

整美委員の発表の中に、風邪やインフルエンザの流行を防ぐポイントがありました。

♪『恋』 かえうた (星野源 『恋』 より) ♪

石けんで 手を洗おうよ みんなも
予防は できるよ みんなで予防しようよ

とても怖いんだ ウイルスが いるだけ
ただ君をねらって 君の中に入るんだ

気をぬいたらふと 咳して思うことが
この場にいるみんな かかるから

菌はどこかにいるもの いつも見えないところに
それはそばにいること いつも思い出して
君のそばにいるもの いつもウイルスはそばに
病気にならないように 指の間 石けんの香り
手洗いして防げ
マスクをして防げ
窓をあけて防げ



気分がのったら
うたってみてください



恋ダンスをして体を動かすことでも、
病気の予防になります♥

風邪やインフルエンザの流行を防ぐポイントは『手洗い・咳エチケット・換気』です。