

保健だより 〈感染症対策号〉

大阪市立東三国中学校 保健室発行

1月26日 No15



本格的な寒さが到来。そして、寒さとともに淀川区ではインフルエンザが蔓延しています。くれぐれも健康管理には注意しましょう。

特に3年生は私学入試を控え、健康管理が必要な時期です。
うがい、手あらいはもちろんのこと規則正しい生活を心がけましょう。

寝る前の緑茶
うがいをおす
すめ♪

健康観察強化中！！

インフルエンザ感染者がぼちぼち出ています

冬の健康管理の一環として、保健委員を中心に朝の健康観察を強化しています。

「登校して1日元気に学校生活がおくれるか」が基準です。登校前には体調の確認をしてきましょう。その際、体調が悪い場合は無理して登校せず自宅で休養してください。集団発生を食い止めるには初期対応が大切です。



カゼ・インフルエンザの ときの約束



自分のために

自分がカゼやインフルエンザにかからないことが第一です！ 日頃から規則正しい生活をして、抵抗力をつけておきましょう。

まわりの人のために

もし、カゼやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。

カゼやインフルエンザ予防の大切なポイント

- バランスのよい食事をする
- 十分な睡眠をとる
- 外から帰ったら、うがいをする
- せっけんを使って、こまめに手洗いをする
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- 部屋の湿度に注意する(50～60%が目安)
- 予防接種を受ける(インフルエンザ予防)
- マスクをする
- 人ごみに行かない
- カゼの症状がひどいときやインフルエンザにかかったときは、治るまで学校を休む
- ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらう



ーインフルエンザによる出席停止期間ー

「解熱後2日を経過するまで」+「発症後5日を経過していること」が条件です。

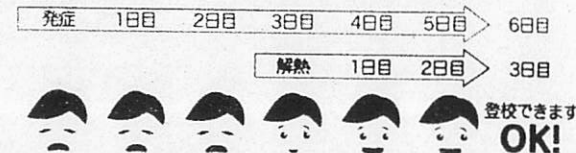
* 発症とは発熱の症状が現れたことを指します
(発症日と解熱当日はカウントしません)

【例1】



* 解熱して2日を経過しているが、発症から5日を経過していないため
すぐには登校出来ません。発症後6日目に登校できます。

【例2】



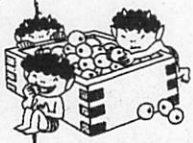
* 発症後6日目に登校できます。

◎熱が下がっても、体内のウイルスはなくなっていない！！

インフルエンザにかかった場合、治療には抗インフルエンザ薬(一般的にタミフル、リレンザと言われている薬)が用いられます。発症後48時間以内の投与で効果が現れます。早い時期に薬を投与することで、発熱などの症状が和らぐため、感染力の強いウイルスを保持しているにもかかわらず回復したと思いがちです。インフルエンザの感染力が最も強いのは発症から3日程で、発症後5日間を経過するとウイルスの排出量はある程度収まるとされています。感染拡大を防ぐためにも出席期間を守ってください。

<保護者のみなさまへのお願い>

この時期になると、家から体調が悪いまま登校して、1限前から保健室に来る人がいます。「熱がなかったから」と無理をして登校しているようですが、「熱」の症状だけでなく授業を受けられる体調なのかが大事です。かぜやインフルエンザが流行する時期は集団生活の場では感染が拡大するだけでなく自分の症状も長引かせるだけです。無理をしての登校は控えましょう。



保健だより

〈受験前の健康管理〉

大阪市立東三国中学校 保健室発行

2月3日 No16

私立の入試も来週に迫ってきました。精神的に落ち着かず、いまだに夜遅くまで起きて勉強したり、布団に入ってもなかなか寝付けないという人がいるのではありませんか？

この時期はからだの調子を万全に整え、今持っている力をしっかり発揮することに努めましょう。



がんばれ3年生・・・もうひとふんばり！



インフルエンザに
負けるな！！

睡眠時間を しっかり確保して

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れないことがあるかも知れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

★湯船につかって体を温めると
疲れがとれて寝つきがよいです
よ



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前は当日
のスケジュールに合わせた生
活に切り替えましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後
3時間くらい・・・
試験が9時からだとすると・・・？



不調のときは あせらず休養を・・・

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、集中出来な
いときはホッと一息も大切で
す・・・心にゆとりを・・・



食事は勉強と同じくらい大事

受験生にとって勉強と同じくらい大切なのが
食事です。脳に栄養が不足すると集中力が落ち、
せっかくの実力が発揮できません。

試験前日：脂っこいものや生ものスナック菓子な
どは消化に悪く胃腸に負担がくるので止めましょ
う。

試験当日：しっかり朝食をとっていきましょう。
朝食の時間は試験の3時間前が理想です。また、食
事内容は脳の栄養源になる炭水化物やからだを温
まるものを食べましょう。



気分を落ち着かせ リラックスしよう



不安や緊張が高まり過ぎると、交感神経が興奮し
テストに集中できなくなります。

不安なのは周りの受験生みんな同じです。

深呼吸で気持ちを落ち着かせましょう

★鼻からゆっくり息を吸い、お腹をふくらませ
る。次に少し開けた口からゆっくりはき出す。顔
の筋肉や肩の力を抜くー

何回か繰り返えすとリラックスできます。