

ほけんだより

厚木市立玉川中学校
保健室 NO. 9
平成31年1月21日発行

冬休みを終え、3学期が始まったと思ったら、まばゆい間に2週間が過ぎ去りました。冬休みの健康調査の感想などから、みなさんの冬休み中の様子を伺うことができました。"こんなことに気をつけて健康に過ごしたい"などの健康目標を書いている人もいます。この2019年をどんな一年にしたいでしょうか。なりたい自分に近づけるように行動できるといいですね!!



神奈川県 インフルエンザの警報が発令されました!!

インフルエンザの患者報告が増加中!

厚木保健所管内では
1) 流行 2) 濃厚密着 3) 適切な予防対策
県内の状況、流行の速さを注意する

玉川中の状況は...

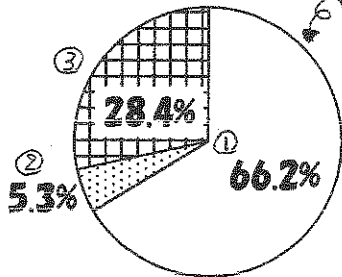
今学期に11人、18人がインフルエンザにかかり、

検査前にもう一人の発症... 1/21現在 12人が出席停止中。年齢別動向は、年齢別の発症... 既報の体温を測定してください。

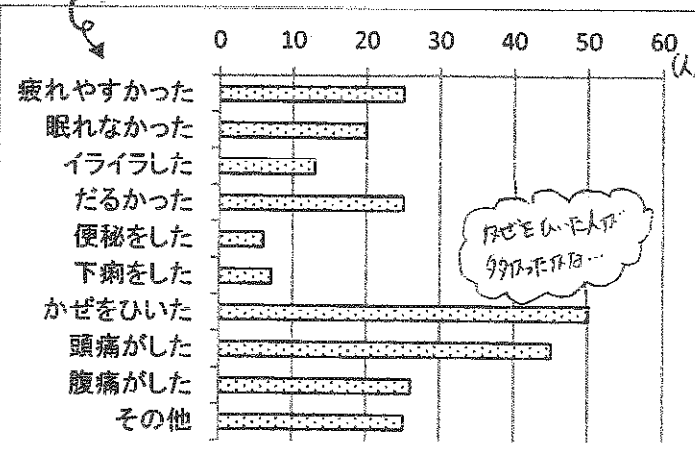
冬休み中の健康調査報告!

冬休み中は健康的に過ごされましたか?

- ① 全く健康であった
- ② 病気のりして病院を受診した
- ③ 受診可能なほどは病気が、体調不良だ、りした

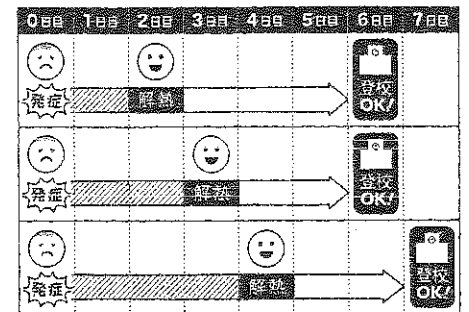


みなさんの感想などから...
楽しい冬休みを過ごせた人が多かった。3年生は、勉強した! 勉強を頑張った! 勉強は疲れた! 勉強は疲れた! ...冬休み中は、治療や専門家に相談した。元気が回復した...



インフルエンザはなぜ出席停止なの?

出席停止期間
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



「解熱した後、2日を経過するまで」のわけ
インフルエンザウイルスに感染すると、3日間の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人がウイルスを排出するのは、発症前1日と発症の期間(3~5日くらい)で、解熱後2日間くらいです。

「発症した後、5日を経過」のわけ
インフルエンザの治療薬は限用です。ウイルスが減少するのは2日くらいで、熱が下がることもあり、この場合、解熱後2日を過ぎると感染が継続し、発症した後、5日を経過するまでは出席停止です。

3年生のみなさん 受験勉強お疲れさん?

3年生の中には体調不良の人が出ています。インフルエンザ予防はみんなのこ、睡眠不足の長を削りたいと努めます。受験シーズンを乗り切りたい人は、体調管理を第1と!

=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。夕方夕夕と勉強できる。ぼろと切り替えて睡眠をとります。

=不調の時は思い切って休養=
なんだか体も心も疲れるな〜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、勉強のパフォーマンスも戻ると思ってください。

ぜひぜひ、お母さん! お父さん! 応援してください!!

こまめな手洗い

石鹸を使ってウイルスを洗い流しましょう
*学校では保健委員が石鹸を配布しています。切った紙は、声かけてください。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



マスク着用

鼻のどろろと、感染の予防。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのを防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事、免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう

*教室は積極的に換気を行い、下着を脱いでください。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。