



保健だより 冬休み号

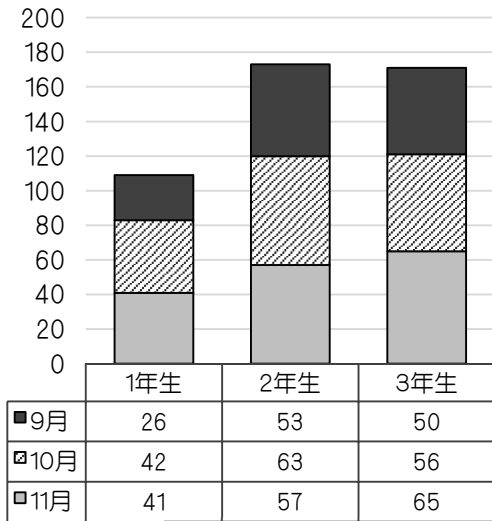
平城高等学校 保健室

平成 29 年度

早いもので、2017年も残りわずかとなりました。楽しかったこと、悲しかったこと、頑張ったこと…。今年もいろいろな出来事がありましたね。皆さんはどんなことが心に残っていますか？小さなことでも、良い思い出が集まれば前に進む力になります。良くなかったことを思い出して反省することも大切ですが、良かったことをたくさん思い出して、新しく始まる年へのエネルギーにしましょう。

2学期、元気に過ごせましたか？

保健室来室者数 (H29年 9/1~11/30)



2学期 (11月30日まで) は、453人もの生徒が保健室に来室しました。1学期より 84人 多かったです。

文化祭や体育祭などの行事があり、ケガをすることが多かったですね。また、季節の変わり目で体調を崩し、風邪で来室した生徒も多かったです。

元気に過ごせた人も過ごせなかった人も、日ごろの生活を見直し、元気に3学期を迎えられるよう、充実した冬休みにしましょう。

***** 病院には行きましたか？ *****

- * 1学期の健康診断から半年が経ちました。受診勧告をもらった人、病院には *
- * 行きましたか？すでに病院で診察や治療をした生徒もいますが、未受診の生 *
- * 徒も多くいます。せつかく体の不調を見つけてもらったのに、そのまま放って *
- * おくなんてもったいない。冬休みを利用して、病院へ行きましょう。 *
- * *****

インフルエンザのシーズンになりました

例年、本校では12月頃から流行し始めます。これから本格的な冬の気候となり、インフルエンザウイルスが増殖しやすい環境になると、さらに流行する恐れがあります。感染しないためには、「予防」と「免疫力を高める」ことが大切です。自分でできることから取り組んでみましょう。

- 手洗い・うがい
- マスクの着用
- ワクチンの接種
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 質の良い睡眠
- 保温・保湿
- 人混みを避ける
- ストレスをためない など



インフルエンザ いつから登校していいの？

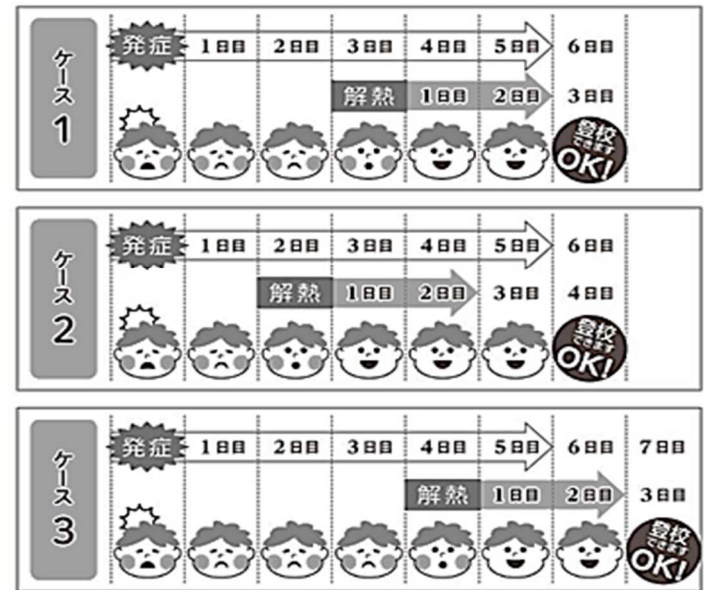
登校していいのは

発症後 **5日** が経過している

解熱後 **2日** が経過している

この2つがそろった時

※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザは感染力が強いので、感染すると**出席停止**となり、一定の期間、学校に登校してはいけない決まりになっています。そして、感染した場合、**診断書**もしくは、**学校所定の証明書** (本校のHPからダウンロードができます) の提出が必要になります。提出がなければ、出席停止とは認められませんので注意してください。