



小松高校 保健室
2020.11.10

風邪をひいて保健室に来室する生徒が増えています。まだ本校ではインフルエンザ罹患の報告はありませんが、油断は禁物。今月はインフルエンザ予防接種のベストタイミングなので、お早めに接種してね。

かぜ症状でのお休みは「欠席」になりません

そのためには↓↓下記の用紙の提出が必要です！！

発熱等かぜ症状による欠席届

小松高等学校

年 月 日 氏名

発熱・かぜ症状等により、下記の期間、自宅を休養したため欠席しました。

月日	休 止	休 止	休 止	休 止	休 止
病 状	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※発熱、欠席期間をされる際、お手紙の裏もお知らせください。(印刷用紙 No. 0701-22-0280)
※本用紙が用紙につきましては、印刷停止扱いとなります。印刷複製への受取は、必要ではありません。

受診した医療機関がありましたら、記入してください

受診日	令和 年 月 日 ()
医療機関名	
医師名が ありましたら、 ご記入ください	

令和 年 月 日

保護者氏名 印

※お手紙を通じて保健室までお届けください。

おねがい

この用紙は、保健室・職員室にあります。
また、学校 HP からダウンロード可能です！
学校 HP→保健室より からどうぞ。
※インフルエンザ等、その他の感染症における出席停止
については従来通り「病欠届」を使用します。
こちら、学校 HP からダウンロード可能です。
これらの用紙の提出先は「保健室」です！

かぜ、流行ってます！ 予防するために、免疫力を高めておこう！

① バランスよく食べる

タンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化させます。

◎善玉菌の代表、乳酸菌を含むもの・乳酸菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べる
→玄米・野菜・きのこ類・バナナ・ココア・りんご・ヨーグルト・チーズ・みそ・納豆・キムチ など



② 平熱を36℃以上に保てるようにする

身体が冷えると抵抗力が弱まります。筋肉量を増やすために運動をする、温かい飲み物を飲む、入浴は湯舟につかる など レッツトライ！



③ 毎日6時間以上は睡眠をとる

睡眠によって、細胞を修復します。睡眠時間が少ないと体の回復力が低下し、免疫細胞の数も減少！

かぜひいちゃった！早く治したい！そんな時は…すみやかに受診！

流行しているかぜですが、発熱がないからと、病院へ行かずに治そうとして長引いている人がとても多いです。早く治したければ、受診して！（特に3年生！早く受診して勉強に集中できる体調に整えよう！）

・鼻水や咽頭痛のみであれば、耳鼻咽喉科への受診もおすすめです。

・咳がとまらない人は要注意！もしかしたら咳ぜんそくかも？

咳ぜんそくは、長引いて放置すると気管支ぜんそくに移行する恐れがあります。早めに受診を！

※コロナ対応のため、咳や発熱がある人は、予め病院へ電話をしてから受診してください。



「歯医者」さんへの受診、完了しましたか？

歯科検診が終わり、1か月以上経ちました。受診が必要！と言われた人、受診はお済みでしょうか？

むし歯・歯肉炎は自然治癒しません！ 時間を作り、歯医者さんに口の中を診てもらおう！

クラスごとの受診した人数をお知らせします。(下記表参照)

(受診した人数/受診が必要な人数)

H/学年	1年	2年	3年
1H	0人/17人中	2人/7人中	2人/11人中
2H	1人/15人中	2人/8人中	2人/13人中
3H	3人/16人中	4人/17人中	2人/12人中
4H	0人/8人中	4人/18人中	4人/13人中
5H	2人/21人中	1人/13人中	3人/14人中
6H	0人/14人中	1人/16人中	3人/11人中
7H	3人/14人中	0人/9人中	2人/10人中
8H	3人/11人中	3人/13人中	7人/20人中



3年生のみなさんへ
市町村の子ども医療助
成制度が使えるのは高
校卒業まで。受験間近
になって、歯が痛い!
ということにならないよう
に、早めに歯医者へ
GO!!

☆受診が必要！と言われていない人でも、年に何回か、定期検診に行って、口と歯の状態をチェックして
もらうことが大切です。毎日のセルフケア+プロケアが大切！

後期新人大会に向けて ~練習の成果を発揮しよう!~

もうすぐ後期の新人大会が始まりますね。新型コロナウイルス感染症を予防しつつ、これまで練習してきた成果を発揮できるために、各自しっかりと体調をコントロールしよう！

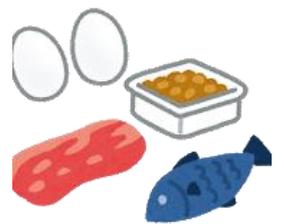
☆食事について

前日の過ごし方

- ・生ものや脂っこいものは避けて、消化の良い食事を心がける
- ・タンパク質、酸っぱいもの(酢の物やレモンや梅干し)を摂って疲労回復!
- ・お腹いっぱい食べすぎない(消化不良を引き起こすため)

当日の過ごし方

- ・たんぱく質+炭水化物を腹八分目で体温UPと集中力UP!
- ・タンパク質を摂ることで体温が上昇するので、炭水化物のみにならないようにしよう!



☆睡眠について

前日の過ごし方

- ・疲労回復と集中力UPのために、いつもより+1時間は寝たほうがいい
- ・緊張して眠れない!と思っても、部屋を暗くして目をつぶるだけで身体の疲労はとれる!



☆緊張を力に変えよう!

- ・緊張している時って…脈ドキドキ、呼吸は浅い、肩に力が入ってる!
- だから→肩の力を抜いて、ゆ〜っくり深呼吸。息を吐く方を長めでゆ〜っくり。

★みなさんの活躍を祈っています★

