



石川県立松任高等学校 保健室
No. 9 令和2年1月7日

新しい年になりました。冬休みはどのように過ごしましたか？
お正月で、ついダラダラしてしまった人が多いのではないかと思います。1月は一年で一番寒い時期なので、早くお正月気分から通常モードに切り替えて、体調管理をしましょう。



1月の保健目標「冬の健康管理」

◎ 清潔なハンカチ・タオルを持とう！

残念ながら、ハンカチで拭いている人をあまり見かけません。
制服で拭いたりしていませんか？
冬の健康管理の基本は「せっけんを使った手洗い」です。
ハンカチを毎日持ってくる習慣を身に着けましょう。



◎ しっかり睡眠をとろう！

寝不足では免疫力が落ちます。
なかなか眠れないという相談をよく受けますが、
下を書いてあることを参考にしてみてください。



インフルエンザに注意

12月終わりに本校でも数名インフルエンザに感染した人が出ました。学校での流行をおさえるため以下のことを実施してください。予防接種を打っていてもインフルエンザにかかることがあります。その場合は症状が軽い場合があるので注意が必要です。

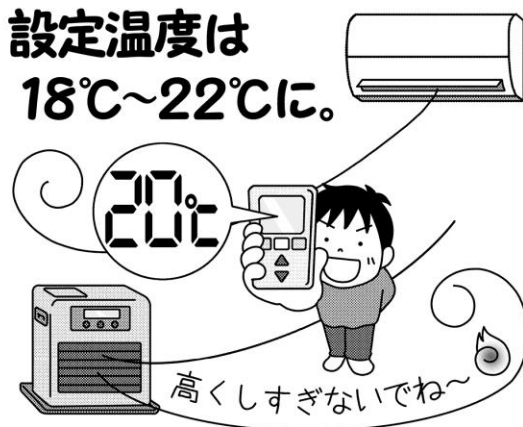
- 1 体調が悪い場合は、登校前に家の人に体調が悪いことを必ず伝える。
また、体温を測って早めに医療機関を受診する。
- 2 登校後に体調が悪くなった場合は、早めに自己申告をする。
- 3 咳症状がある場合は、マスクをする。

<インフルエンザと診断されたら>

必ず学校に連絡をしてください。

出席停止期間は「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。この期間は家で十分に休養してください。

出席停止期間が終わって登校した際に、医療機関で記入してもらった「病欠証明書（文書料がかかります）」を学校に提出することで出席停止扱いになります。



1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



元気な冬♪



湿度を保つ。

