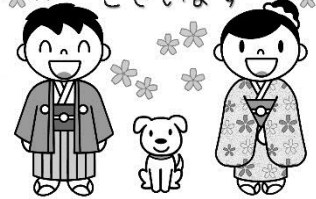


保健だより1月

平成30年1月17日(水)
金沢桜丘高等学校 保健室



あけましておめでとう
ございます



2018年が始まりました。みなさんにとって、この1年が充実した、活力のある1年となるように、自分で自分の健康を保持できるようにしていけたらいいですね。寒さが厳しい日々が続いています。本校において、インフルエンザの罹患者もちらほら出ています。自分自身で感染症を予防できる行動をとりましょう。

インフルエンザ予防接種状況 (1月15日現在)

	1年生	2年生	3年生
接種人数	71人	74人	275人
接種率	19.7%	20.1%	78.6%

過去3年間で一番低い予防接種率となっています!! 早めの接種を心がけましょう!

☆インフルエンザ・感染性胃腸炎を予防しよう!

- 「手洗い」「うがい」
- 「マスクの着用」「人混みへ行かない」
- 「嘔吐物に近づかない」



インフルエンザは風邪とは違い、様々な症状が現れます。特に、強い寒気や全身の筋肉痛・関節痛など、全身症状が見られることが特徴です。

この時期は、朝、体調が悪い場合は体温を測定しましょう。その際、上記の全身症状の他に、37.5度以上の発熱があるときは登校を控え、病院へ受診しましょう。

また、冬の乾燥した季節は、ノロウイルス(感染性胃腸炎)の発症者も多いです。嘔吐、吐き気がある場合はすぐに病院へ受診するようにしましょう。

こんなマスクのつけ方していませんか?

鼻が出ている

あごを覆っていない

あごに引っかけている

“鼻からあご”までしっかり覆うようにしましょう!

インフルエンザの出席停止期間

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



〈例〉 発症後 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目
 発症 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 登校可能

※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目に降りに解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

※インフルエンザ発症日は0日目。
 ※解熱後2日というのは、解熱した日を0日と数えます。
 ※インフルエンザは出席停止となるため、「病欠証明書」を担任もしくは保健室まで提出します。
 ※「病欠証明書」は担任・保健室からもらうことができますが、本校ホームページからもダウンロード可能となります。

3年生のみなさんへ

どこでも実践！リラックス方法！



二次試験に向けて、「緊張」を少しでもほぐして受験するための方法をご紹介します。

☆腹式呼吸でリラックス！

人間の副交感神経をリラックスさせる方法として腹式呼吸があります。

1. 息を完全に吐きます（お腹をへこませる）。
2. 鼻から息を5秒間かけて吸います（お腹を膨らませる）。
3. 鼻から息を吸った時間より長い時間をかけて吐きます（お腹をへこませる）。
4. 2～3を3回以上繰り返します。



目を閉じた状態で行うとより効果的です！！

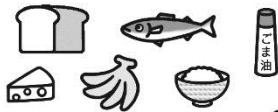
※試験の前の少しの時間にも取り入れることができる方法です。

また、夜眠る前におこなうと、リラックスした状態で眠ることができるので、睡眠の質が上がりますよ。



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
 - ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
 - ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
 - ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよく
なんでも食べるのが一番!



脳を活性化させる方法

- ・規則正しい生活リズム
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・質の高い睡眠（睡眠不足の1つの基準：午前中の眠気がある）
- ・一定のリズム運動
（ガムなど、食べ物を咀嚼する動きは脳の活性化につながる）
- ・適度な運動
（通学時の歩行や、ストレッチなどの軽い運動でも十分）

眼科・歯科の受診は完了しましたか？



☆全学年受診率☆

視力：63.8%

歯科：87.7%

		1学年 (人)	2学年 (人)	3学年 (人)	全学年 (人)
視力	未受診者	53人	48人	65人	166人
歯科	未受診者	12人	5人	13人	30人

(1月15日現在)

歯科検診・視力検査が終了してから8ヶ月近く経ちます。「今のところ不都合が無い」「受診する時間が無い」など、理由はあるようですが、目も歯も長い人生の中で一生使っていくものです。特に、歯科検診については、各学年が昼休みに保健指導を受けていますね。その際、受診する表明を提出してもらいましたが、1月終了までには全員が受診する予定でした。歯科検診の未受診者については、1年生は残り12人、2年生は残り5人、3年生は残り13人です。早めに受診しましょう！！