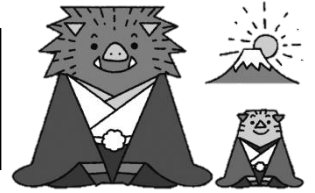


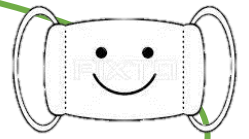


# ほけんだより

2019年1月10日(木)  
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！2019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ましょう。寒さが厳しく乾燥した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・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」 「手で直接鼻や口を触らない」



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病院へ受診しましょう。また、インフルエンザ、ノロウイルスと診断を受けた場合は、学校まですぐに連絡を入れて下さい。

## 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



※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日目以降に解熱した場合は、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。

## 1月8日より体操服貸出再開！

以前よりマナーが守られず、中断していた体操服の貸出を冬休み明けから再開しました。しかし、ルールが守られないと再度貸出を中断することとなりますので、一人ひとりが決まりを守ってくださいね。  
**まずは時間割を確認して用意を忘れないことが大前提！**

- ・貸出物品は2日以内に返却すること
- ・貸出する際は、必ず名前と物品、日付を記入すること



## 3年生のみなさんへ

どこでも実践！リラックス方法！



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。



2018年12月28日（金）に野球部、サッカー部、陸上部の部員たちが、校舎内のトイレをピカピカに磨いてくれました。

学校のトイレを使用した人は気づいたと思います。便器やその周辺、トイレ全体がとても綺麗でした。一人ひとりが日々の使用マナーを守り、この綺麗な状態を保っていきましょう。

「汚した人が綺麗にする！」 が使用マナーです。



眼科・歯科の受診は完了しましたか？



### ☆全学年受診率☆

視力：59.6%

歯科：86.6%

|    |      | 1学年<br>(人) | 2学年<br>(人) | 3学年<br>(人) | 全学年<br>(人) |
|----|------|------------|------------|------------|------------|
| 視力 | 未受診者 | 43人        | 41人        | 53人        | 137人       |
|    | 受診者  |            |            |            |            |
| 歯科 | 未受診者 | 19人        | 11人        | 2人         | 32人        |
|    | 受診者  |            |            |            |            |

(1月7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、むし歯については、未受診者の人は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す。むし歯の未受診者については、1年生は残り19人、2年生は残り11人、3年生は残り2人です。早めに受診しましょう！！