

保健だより 1月

2018年1月11日
横浜中学高等学校 保健室



3学期がスタートしました。長かった2学期の疲れを、冬休みでリフレッシュすることができたでしょうか？ 冬至も過ぎ、徐々におひさまの出ている時間も長くなってきているのが感じられますね。しかし寒い冬はまだまだ、これからが本番です。手袋や帽子、温かい下着やホッカイロなどを活用し、体を冷やさないように心がけましょう。

インフルエンザ流行、本格化！！



1月に入り、インフルエンザでの欠席者が各学年で増加しています。みなさん一人ひとりが感染予防を徹底し、インフルエンザを広めないことが大切です。インフルエンザの予防方法については保健だより 11月号でお話しましたね。(11月号の保健だよりは右のQRコードから閲覧することができます。)



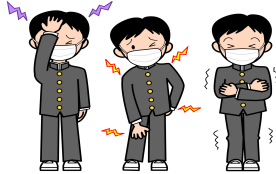
今月号では、

「インフルエンザかも？」

という時の対処法についてお話します。

保健だよりが
横校ホームページ上
でも閲覧できるよう
になりました！

「インフルエンザかも？」…症状は？



風邪のような咳や鼻水、喉の痛み等の症状に加え、関節痛や筋肉痛、だるさが風邪よりも強く、高い熱が突然出るのが特徴です。また、B型インフルエンザでは下痢や嘔吐等の症状を伴うこともあります。

「インフルエンザかも？」と思ったら…「スグ病院」は間違い！

これまでのインフルエンザ検査キットでは症状が出てから12時間以上、最新のものでも6時間以上経たないと陽性反応が出ません。そのため、インフルエンザかも？と思ったら、まずは自宅で安静に様子を見て、症状が出てから12時間ほど経ってから受診するようにしてください。

～インフルエンザ治癒編～

「熱が下がってすぐに登校」は禁物！！

インフルエンザウイルスは、熱が下がってからも数日間は体内に残っていて、他の人に感染する可能性が高いです。発熱の翌日から5日間、かつ、解熱から2日間は必ず欠席してください。



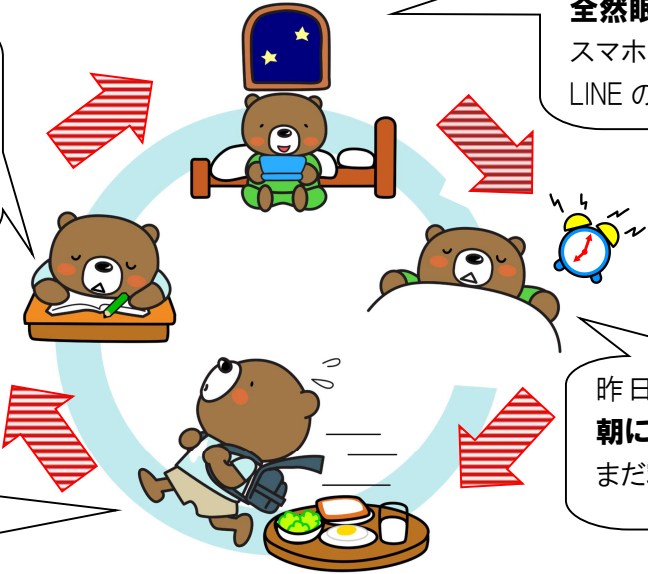
生活リズムを整えましょう！

みなさん冬休みは満喫できましたか？年末年始は、年越しやTV番組の正月特番など夜更かしの誘惑が多かったことと思います。そんな生活を今も引きずっている人もいるのではないのでしょうか？自分の生活を振り返って、生活リズムを改善していきましょう！

乱れた生活リズムは悪循環を繰り返す！

だめだ、、
寝不足だし朝ごはんも食べてないし、眠くなっちゃう。
少しだけ昼寝しよう。

昼寝もしたし、なんだか全然眠くない！
スマホで動画を見たりLINEのチェックもしよう♪



寝坊しちゃって朝ごはんを食べる時間なんてないー！

昨日夜更かしたせいで、朝になっても起きられないまだ寝てたいよ…。

悪循環を断ち切ろう！！

日中は、眠くなくても昼寝は我慢！！

昼に元気に活動したり勉強することで、夜に気持ち良い眠気が訪れてくれます。

夜は毎日同じ時間に寝るようにしよう！
眠くないからといってスマホや携帯を見るのは、さらに眠れなくなる原因です。



朝早起きすると、朝食も落ち着いて食べられます♪

ベッドに入ったら、スマホ・携帯は触らない！

朝起きられないのは寝不足が原因。
前日に早く寝ることで、朝もすっきり☆

一つずつ改善していくことで、他の生活習慣にも良い影響を与え、生活リズムが整っていきます。自分の生活を振り返り、何から実行できるかを考えてみましょう♪