

保健だより 1月号 新宮高等学校 2014. 1. 7

新年明けまして、おめでとうございます！！

新しい1年を迎えるにあたり、みなさんは今年の目標を設定しましたか？

森山は今年の目標を、「こころと体のメンテナンスをしっかりとする！」にしました。

冬休み明け、気持ちも体の調子も整えて、良い1年のスタートにしましょうね！



手軽にできる対処法

金属のドアノブをさわる前に手のひらで他のところをタッチ。

水分補給・手洗い・保湿クリーム…うるおいのある生活を心がける。

重ね着する衣服の素材に注目。

静電気防止グッズもいろいろあるよ！活用しよう♪

フリース+ウール=×

フリース+綿・麻=○

静電気防止グッズもいろいろあるよ！活用しよう♪

プレスレット シュシュゴ 柔軟剤

ストラップ

～2013.12月号に掲載したインフルエンザの出席停止期間について訂正とお詫び～
 「解熱当日」の表現があいまいであったため、訂正してお詫びいたします。正しくは、「解熱当日」をゼロ日とし、2日を経過した後に登校可能となります。

(改訂版)

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 発熱 |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

受験生の皆さんに！！

センター試験まであと10日となりましたね。
 この時期は学習の総仕上げをすることも大事ですが、是非しっかりと体調を整えて、万全の状態での試験に臨めるようにしてほしいと思います。

夜型で勉強していた人は起きる時間を少しずつ早めて、朝型に切り替えましょう。
 起きたらすぐにカーテンを開けて朝の光を浴び、体内時計を調整して生活リズムを整える、夜は遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンを見たりせずに、早く寝るようにするなど。

ここまでがんばってきた自分を信じて、当日はベストを尽くしてきてくださいね。
 保健室から健闘を祈っています。