

考査Ⅳが終わり、2年生は研修旅行を無事に終え、あと少して冬休みです。

もうじき新しい年を迎えることとなりますが、平成25年は、新宮高校の皆さんにとってどんな1年だったでしょう。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

そして、年が明けて登校するときには、元気な姿で新年の挨拶ができるよう、休み中もしっかりと体調管理をしてください。

～インフルエンザによる出席停止について～

「インフルエンザ」と病院で診断を受けた場合、出席停止になることは皆さん知っているかと思います。

担任の先生を通じて「出席停止証明用紙」を渡しますので、登校の際は医師に記入してもらい、学校に提出してください。

出席停止の期間については、下記の表のとおりです。

以前は「解熱後2日を経過するまで」と決められていましたが、平成24年の4月から「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。インフルエンザにかかったら、しっかりと自宅で休養するとともに、登校開始の時期については、充分注意してください。

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。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※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。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後に解熱したとします。

冬の肌のトラブル

気温が低く、空気が乾燥している冬は、肌のバリア機能が低下したり、血行が悪くなったりするため、以下のようなトラブルが出やすくなります。

- 乾燥肌：白く粉をふいたようになり、かゆみが出たりする。
- あかぎれ：皮膚の深くまで亀裂が入り、内部が赤く見えたり、出血したりする。
- しもやけ：赤く腫れ、痛くなったりかゆくなったりする。

〈予防対策〉保湿クリームで肌の乾燥を防ぐとともに、よくマッサージして血行を促進するようにしましょう。

“足湯”のすすめ

血行がよくなり、体全体があたたまります!



※ぬるくなったり、途中で差し湯をします。

～保健室からのお願い～

保健室に置いてあるマスクやポケットティッシュ、生理用品は、無料配布ではありません。

「ください」と言って来室する生徒には、貸出票に名前を記入してもらい、後日新しいものを返却するように伝えています。

何回も借りて返却のない生徒には、今後は貸せないという場合もあります。

困ったときには、いつでも相談してください。ただ、ルールとして借りたものは後日必ず返してくださいね。