



# 健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成28年12月21日



12月21日は、冬至。冬至のことを「一陽来復」ということもあります。この四字熟語は物事が良い方向に向かうという意味にも使われるようです。今年はいろいろなことがありました。冬至を境に日が少しずつ長くなるように、よいこと・うれしいことが少しずつ増えていくといいですね。これから、本格的な寒さに入ります。冬の健康管理には注意しましょう。

## I 冬の健康管理に気をつけよう！

### ☆ インフルエンザにかかった時に気をつけることは

- まずは、病院を受診し、診断を受けてください。
- 学校（担任）へ確実に連絡をしてください。
- 学校保健安全法に基づき、出席停止となります。その期間は、「発症のあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。発症した日は0日目ですので診断を受けた日から5日となります。解熱が遅かった場合は、それ以上となります。感染防止のために必要な期間です。
- 『インフルエンザによる出席停止報告書』をインフルエンザ明けの登校日に提出してください。この用紙は、PTA 総会で、全保護者に配付してありますし、本校ホームページからダウンロードすることもできます。保健室にもあります。



### ☆ 感染予防対策は？

- ① 生活リズムを整える。
- ② 栄養をしっかりとる。
- ③ 手洗い・うがいをこまめにする。
- ④ 換気をする  
〈休み時間ごとに教室の空気を入れ換える〉。
- ⑤ マスクを上手に使う。

### ウイルスに負けない体をつくろう



## カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる  
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



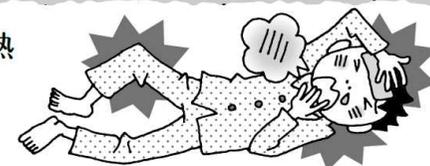
### 免疫力を高めるのは…

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・自己ベスト睡眠時間の確保
- ・ストレスをしょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない



## こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状  
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。



## Ⅱ 『受診勧告書』提出しましたか？ むし歯の治療終わりましたか？



12月14日に2度目の全体指導をしました。前回の指導から、30人近い生徒が受診したり、受診勧告書を提出したり、また、むし歯の受診の様子を聞いたりしました。今回は、それでもまだ受診していない、あるいは視力受診勧告書を提出していない生徒が全体指導を受けました。（現在の受診率は、60%）

むし歯で前回から受診した生徒は、自宅からは歯科医院が遠い人も部顧問の先生に許可をもらって徒歩で行ったとか期末考査の午後・土曜日の午前につくって行ったというように、自分で限られた時間の中で、受診を優先しています。前回も説明したのですが、人は、誰にも平等に24時間の時間が与えられています。「自分がまず意識を持って、何よりもまずむし歯の受診の時間を優先」しないとだにも始まりません。

「歯科医院を予約する、時間をつくって受診する、受診勧告書を提出する」ということは、自己健康管理のためにやらなければいけないことです。

今回の全体指導で、冬休みまでに受診し、受診連絡届け、または受診勧告書を提出することを決めました。それでも行かない場合は、受診を優先する時間確保のために部活動の時間を削って行くことも検討します。自己健康管理はもとより部活動を有意義にするためにも、冬休み中に受診を済ませましょう。また、どうしても受診が無理な場合は、保健室で個別に相談に来てください。

次回 提出×切り

1月11日（水）までに



その他、全体に

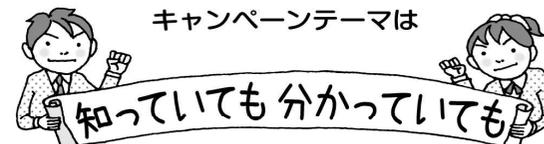
① むし歯のなかった人や受診終了した人は、今後も予防に努めること。



## Ⅲ エイズデーに ポスター作成・掲示 ～生徒保健委員会～

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」の  
キャンペーンテーマは



**AIDS IS NOT OVER**

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団/エイズ予防情報ネットより一部抜粋

## Ⅳ 集中力をアップ

### 集中力を上手に発揮するポイント



具体的で細かい  
目標を立てる



周りを気にしないで  
自分のペースでやる



興味を持ち、リラックス  
して取り組む