



健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成29年 1月 17日



I かぜ・インフルエンザの予防 ~免疫力アップ~ !

5つのステップで かぜを撃退!!



2 生活リズムを整える



日付が変わる前に寝る



からだの材料

たんぱく質



食事は1日3回、規則正しく



活動・休息をバランスよく

ウイルスと戦う力につける

- ①栄養（食事）
- ②休養（生活リズム）
- ウイルスと戦うからだの力（免疫力）を高めます。



5 マスクをじょうずに使う



かぜの症状があるとき



人の多い場所に行くとき

4 教室の空気を入れ換える

空気の入り口と出口をつくると効果的



ウイルスを追い出す

- ①洗い流す
(手洗い・うがい)
- ②追い払う（換気）
- ③まき散らさない
(マスク)

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

3 手洗い、うがいをこまめにする



せっけんを使って、ていねいに



のどのほうまで、念入りに

冬の服装、ひと工夫



（1枚目）

肌着はからだにフィットして吸湿性・保湿性の高いもの



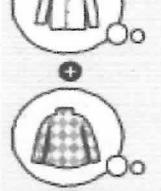
（2枚目）

肌着と少しのすき間ができる大きさで保湿性の高いもの



（3枚目）

ニット・フリースなど暖かい空気をたくさん含むことができるもの



（4枚目）

ジャケットは布地の密度が高くて、暖かさを外に逃がさないもの

3つの首
【首・手首・足首】
を暖める



ウイルスに負けない体をつくろう



II 再掲 インフルエンザにかかった時は？

- 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。
- 学校は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。保健室もあります。

III 歯と目 の『受診勧告書(受診連絡届け)』 提出しましたか？



むし歯の治療終わりましたか？



3回目の提出締切を**1月11日（水）まで**と前回の全体指導で連絡していました。冬休み明けの時点で、約7割の生徒は受診をしています。「まだの人は、いつしますか？」

自分自身の健康管理です。すぐに予約をして1月中に受診を済ますこと。未だ受診していないのであれば、部活動よりも受診が優先です。3年生も卒業までに済ますこと。

※ 1月31日（火）までには提出すること！

- ① むし歯のなった人や治療完了した人は、今後も予防に努めること。
- ② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したらすぐに受診勧告書を提出すること。



IV ストレスとじょうずにつきあおう

こんなこと、ありませんか？

- ↓
 - イライラする。
 - いつも疲れている。
 - 寝つきが悪い。
 - ぐっすり眠れない。
 - 食欲がない。
 - むやみに食べたくなる。
 - おなかの調子が悪い。
 - 楽しくない。
 - 自分だけ取り残されている感じ。
 - 家族や友だちといふより、1人が楽。
 - 気持ちの浮き沈みが激しい。
 - 前向きに考えられない。



つらいときは、
いつでも相談に
来てくださいね。

思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

↓
ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)

からだを休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。
疲れを感じる前に休むのがコツです。

Recreation (息抜き)

「しなければならない」こと以外に、
楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くとも、気分転換の効果があります。

Relaxation (リラックス)

からだや心の緊張をほぐしましょう。
腹式呼吸や軽いストレッチングが手軽で、効果的です。



心と体は切り離せないものです。心の痛みや衝撃は体調の変化も起こす可能性があります。ストレスの強い状態が長く続ければ、いずれは心や体にひずみが起きます。

そうなる前にまず、誰かに話してみませんか？

2月2日（木）はスクールカウンセリングがあります。希望する人は、クラスの先生か保健室に連絡してください。

