



健康だより No. 8

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日 平成 30 年 1 月 29 日

2018 年がスタート。そして、あっという間に一ヶ月が過ぎようとしています。
年始の決意をあらためて振り返り、悔いのないように過ごしましょう。
まだ寒い日は続きます。空気も乾燥してかぜやインフルエンザが流行する時期です。
健康管理には注意し、自分でできる対策を実践しましょう。

ウイルスに負けない体をつくろう



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!!



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・保温性の高いもの
- (2 枚目) 肌着と少しのすき間ができる大きさを保温性の高いもの
- (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、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

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。
- 学校は出席停止です。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。



Ⅲ 『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 10 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が最優先です！すぐに予約をして 2 月中旬までに受診を済ますこと。3 年生も卒業までに済ますこと。相談のある人は、遠慮なく保健室へ来てください。

※ 2 月 9 日（金）までには提出すること !!

- ① むし歯のなか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



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？

↓ ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

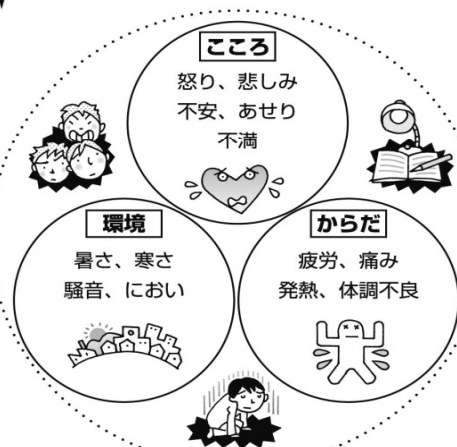
- ☐ イライラする。
- ☐ いつも疲れている。
- ☐ 寝つきが悪い。
- ☐ ぐっすり眠れない。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ むやみに食べなくなる。
- ☐ おなかの調子が悪い。
- ☐ 楽しくない。
- ☐ 自分だけ取り残されている感じ。
- ☐ 家族や友だちといるより、1 人の方が楽。
- ☐ 気持ちの浮き沈みが激しい。
- ☐ 前向きに考えられない。



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)



「しなければならぬ」こと以外に、
楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くても、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8日（木）はスкуль
ルカウンセリングがあり
ます。希望する人は、担任
の先生か保健室に連絡し
てください。

