

保健便り

No.10

R8. 1. 29

西目中学校保健室



インフルエンザ罹患者が増えています。冬休み前（11月末）はインフルエンザA型の発生でしたが、今はインフルエンザB型が多くなっています。由利本荘市内では感染性胃腸炎の発生も見られ様々な感染症が増え始めています。手洗い・うがい・換気を行うとともに、学校玄関での手指消毒とマスクの着用をお勧めしています。

インフルエンザ 出席停止期間早見表

*インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっていますので、最短でも5日間の出席停止となります。解熱した日によって出席停止期間が延期されますので、下の表に日付を当てはめて確認して下さい。

	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目	発症8日目	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
例 発症当日に	発熱/解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	登校可能			出席停止期間 →
1 熱が下がった場合										
例 発症1日目に	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日	登校可能			
2 熱が下がった場合										
例 発症2日目に	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日	登校可能			
3 熱が下がった場合										
例 発症3日目に	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能			出席停止期間 →
4 熱が下がった場合										
例 発症4日目に	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能		
5 熱が下がった場合										
例 発症5日目に	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能	出席停止期間 →
6 熱が下がった場合										

*発症とは、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日のことです。

発症した日は0日目となります。

*受診した医師に発症の状況をお知らせするとともに医師の指示に従ってください。



換気について 先日1年生の教室の二酸化炭素濃度の測定を行いました。全校で一番人数の多い教室ですが、やはり二酸化炭素濃度は高く基準を超えていました。

なぜ換気は必要なのでしょう・・・ 学校薬剤師の***先生は、こう話していました。

「換気を行わないでいると、空気が汚れるだけでなく、人間にとっても眠くなったり、ひどいときには頭痛が起きたりと体調に影響することがあります。なので、休み時間には廊下側の戸を大きく開けて（本当は対面した窓も大きく開けたいところですが、天候に応じて少しでも）欄間（らんま）も全開にしてください。湿度も低めだったので教室にある加湿器を活用してください!!」

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6ジバン!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

4月に行った身体測定記録カードを渡します

その後の自分の成長を知りたい人は測定しに来て下さい。