

ほけんだより

平成 29年 12月13日
日比崎中学校
保健室 NO.10.

もうすぐ冬休み??

今年は、11月初旬から大変寒く、下旬には、早くもインフルエンザB型ができました。今年のデータでは、A型は12月から1月頃に流行し、B型は、2月頃から春先に流行するものが多かったおですが、今年は、ちやうよです。冬休みをあきらめず、生活リズムをととのえて、全員が元気で2学期を終えますように!



インフルエンザA型とB型の違い

インフルエンザA型	インフルエンザB型
・高熱(38.0℃を超える)	・高熱が出ない場合がある。
・全身の症状	・腹痛
・筋肉痛	・下痢などの
・のどの痛み	消化器系の症状
・鼻づまり	・A型より症状は軽い



からだ元気で受験もバッチリ!

受験シーズン からだづくりのポイント

睡眠をしっかり取る

- ・1日の睡眠時間は、約6~7時間必要です。
(脳が完全に目覚めるのは、起きてから、約2時間後です。)

食事はバランスよく

- ・朝食は、必ず食べましょう。
(朝食を抜くと、1日に必要な脳のエネルギーが不足します。)

カゼを防ごう!

- ・手洗いやうがいをしましょう。
- ・換気をこまめにしましょう。
- ・睡眠不足に注意しましょう。
- ・湯ざまいに注意しましょう。

体を冷さないようにしましょう!



「健康管理も、学カのうち」と言われるけど、健康管理は、とても大切です。本番で、十分に力が発揮できるように、今から体調をととのえましょう。

かぜや疲労が原因で、おし歯が痛み出すことがあります。おし歯がある人は、早めに治療をア!

受験前日! 君はどちらのタイプ?

A子さんの場合	日男君の場合
PM8:00 家にて... PM8:00 家にて... PM8:00 家にて... PM8:00 家にて...	PM8:00 家にて... PM8:00 家にて... PM8:00 家にて... PM8:00 家にて...
PM11:00 睡眠します。 PM11:00 睡眠します。 PM11:00 睡眠します。 PM11:00 睡眠します。	AM3:00 まだ勉強。 AM3:00 まだ勉強。 AM3:00 まだ勉強。 AM3:00 まだ勉強。
AM7:00 朝食をとります。 AM7:00 朝食をとります。 AM7:00 朝食をとります。 AM7:00 朝食をとります。	AM8:00 朝食がとれません。 AM8:00 朝食がとれません。 AM8:00 朝食がとれません。 AM8:00 朝食がとれません。
AM9:00 試験場にて... AM9:00 試験場にて... AM9:00 試験場にて... AM9:00 試験場にて...	AM9:00 試験場にて... AM9:00 試験場にて... AM9:00 試験場にて... AM9:00 試験場にて...

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	原則							
	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。