

生活習慣で起こる頭痛

多くの頭痛は生活習慣が原因で起こります。

「緊張型頭痛」と「片頭痛」の2種類があり、対処法が異なります。

◆緊張型頭痛：締め付けられるような痛み

頭の後ろ側や頭の両側が痛む

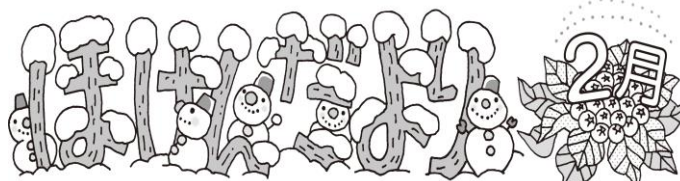
◆片頭痛：ズキンズキンと脈をうつような痛み

頭の前側、頭の片側が痛む

続きは保健室で

対処法や予防法を保健室前に掲示しています。

「骨格のゆがみ」でも頭痛は起こります。



令和6年2月28日 長岡第三中学校 保健室

1月下旬頃からインフルエンザB型が流行し、学級閉鎖となるクラスもありました。

他にも、かぜの症状に似ているけれど熱はでず、鼻水やくしゃみのでる人がちらほら。

それって「花粉症」ではないですか？

耳鼻科やアレルギー科へ早めに受診し、花粉の季節を乗り切りましょう。



おうちの方へ

出席停止

インフルエンザ等で出席停止になりましたら、「朝昼夕、検温の記録」をお願いします。

◆インフルエンザ：発症した翌日から5日間および解熱した翌日から2日経過すること

◆コロナウイルス：発症した翌日から5日間かつ症状が軽快した後1日経過すること

上記の条件を満たしていれば、罹患状況報告書（検温の記録）を持って登校してください。

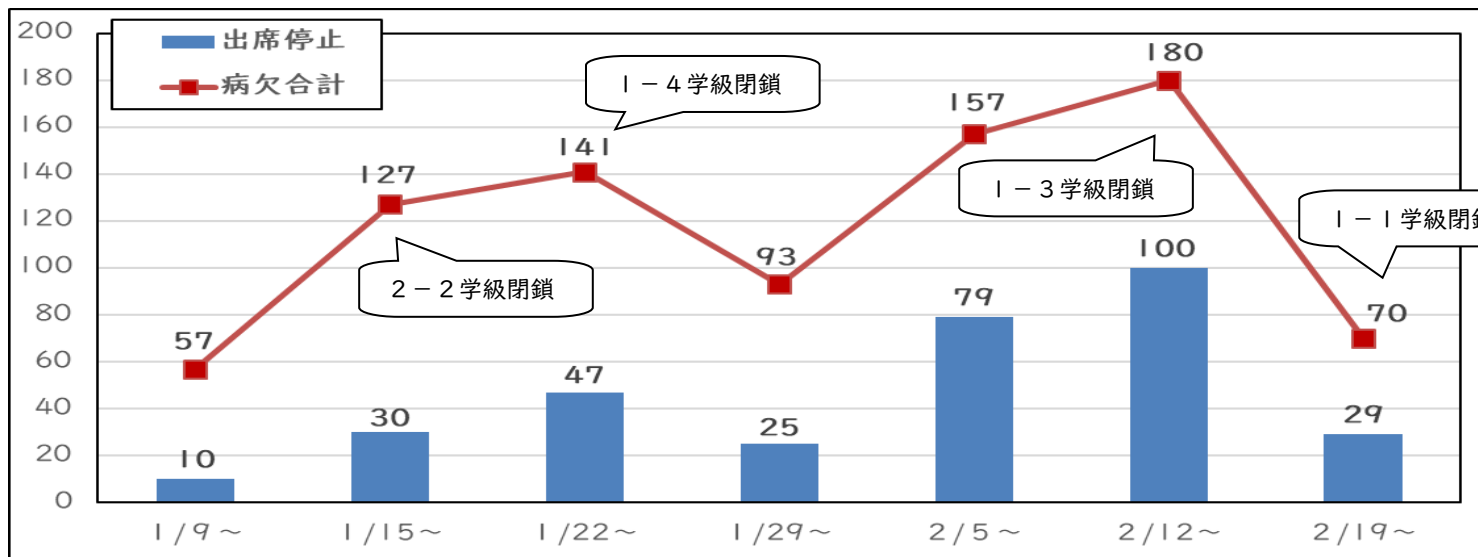
※早退等で緊急連絡をする場合があります。

連絡先の変更等があればお知らせください。

1月・2月のかぜの状況

インフルエンザ・コロナウイルス罹患者数 104人（延べ数）

1月～2月



週毎に病欠欠席とインフルエンザやコロナウイルス等で出席停止になっている人の延べ人数を集計したものです。(2/22現在)

1月の2-2・1-4はコロナウイルスによる学級閉鎖でしたが、2月はインフルエンザB型の報告が増えてきた為、2クラス学級閉鎖をしました。学級閉鎖後の感染拡大はどのクラスもなく、延長や再開鎖をすることはありませんでした。