

ほけんだより 1月

令和6年1月10日(火)
京都府立田辺高等学校
保健部



新学期が始まりました。3学期は期間が短いですが、学年のまとめの時期です。あなたが頑張りたいことは何ですか？目標をまわりに公言すると実現しやすいと言われています。ぜひ、健康面の目標も立ててみてくださいね。

これから一番寒い時期になりますが、今年もみなさんが心身ともに健康でいられますようお願いしています。



新しい年！新学期！気持ちを新たに☆彡

朝型の生活に切り替えましょう

お正月モード▶▶▶学校モード



受験生の3年生、進路実現において最後の大切な時期です。高校最後のテストも控えていますから、冬休みに生活リズムが乱れてしまったという人は、早めに切り替えができるようにしましょう。

1. 早起き



朝型に切り替えるため、まずは早起きから始めよう。
夜なかなか寝付けないという人も、とにかく朝、決めた時間に起きてみてください。

2. 朝食をとる



一日のエネルギー源をしっかりとり、授業にも集中できます。
朝食には、ご飯やパン、バナナ等消化のよいものをおすすめ！

3. 十分な睡眠



風邪気味の人は無理をしないで、早めに就寝し体を休めましょう。
遅くまで勉強している人は早朝にできるようにしましょう。

これから本格的に流行する可能性があります！

インフルエンザにかかってしまったら

提出書類が
あります！

手洗い・うがい、マスク着用、部屋の換気など予防対策はインフルエンザも新型コロナにも有効です！

「発症後5日を経過し(発熱等出た日を0日目とする)、かつ解熱後2日を経過するまで」が出席停止です。
「インフルエンザによる欠席届」(様式2)を提出してください。インフルエンザにかかった場合のみ、医療機関から処方された調剤明細書や薬の説明書等、生徒氏名・受診した日付・医療機関名が明記してあり、インフルエンザにかかったことが証明できる書類をもって「出席停止証明書」(様式1)の代わりとして認めます。

※様式は田辺高校ホームページからダウンロードできます。

無理せず休養して元気に登校してくださいね



《インフルエンザ出席停止早見表》 ※感染性胃腸炎等他の感染症は医師の指示に従ってください。

	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
例1	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日経過 出席停止	解熱後2日経過 出席停止	解熱 出席停止	解熱 出席停止	登校可能	
例2	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日経過 出席停止	解熱後2日経過 出席停止	解熱 出席停止	登校可能	
例3	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日経過 出席停止	解熱後2日経過 出席停止	登校可能	
例4	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日経過 出席停止	解熱後2日経過 出席停止	登校可能

予防の基本です!

手洗い・換気・咳エチケット

感染症対策には
やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて
すみずみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

インフルエンザ、新型コロナ、感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症等）の流行も予想されます。いずれも、予防法はまず手洗いです。特に、食事前、外出から帰宅したときにははていねいに手洗いをしましょう。

意外に飛びます...

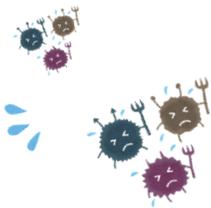


忘れずに咳エチケット

毎日準備しよう!



咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用したり、ハンカチで口元を押さえ、まわりに飛沫がとばないようにしましょう!



休憩時間ごとに対角の窓を大きく開けましょう!
3分間だけ開けるだけでも、空気が入れ替わります。
HR教室のCO²モニターを目安に、常に緑色☺マークを保つようにしてください。



腸内環境、整っていますか?

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!

腸内環境を整えるには

【食事面】



バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

【生活習慣面】



適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

正しく体温測れていますか?

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、体温計の先をわきのくぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえてわきをしっかりと閉じる

寒い冬も元気に!!

身体をあたためて



心もリラックス

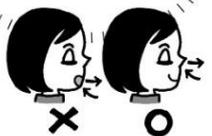
のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)



マスクをする
(呼吸による保湿効果)

