

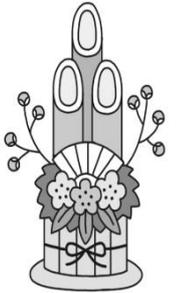
ほけんだより1月

平成30年1月9日(火)
天草支援学校 保健室

<1月の保健行事>

- 1/10 (水) 発育測定 (小)
- 1/11 (木) 発育測定 (中)
- 1/12 (金) 発育測定 (高1)
- 1/15 (月) 発育測定 (高2)
- 1/16 (火) 発育測定 (高3)

あけましておめでとうございます！
1年で1番寒い季節です。「寒い！」からこそ、体を動かすことで体を温めることが、インフルエンザや風邪の予防にもつながります。また、生活や衣服の工夫もして冬を元気にすごしましょう。



1

1月の
保健目標

冬を元気にすごそう！



健康のために



今年は何を
がんばりますか？

今年のけんこう目標

★クラスで担任の先生と話しあって記入しましょう★

ちょっとのゆだんがかぜのもと



元気な体をつくるポイントとは？



「睡眠・食事・運動」の生活リズムを整えることが大切です！！

★ポイント1：よくねる！

すいみんが足りないと、体のつかれがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまったりします。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。

★ポイント2：よく食べる！

1日3食、きちんととります。また、バランスよく栄養をとるためにも、すぎぎらいをなくすことが大切です。

★ポイント3：よく動く！

さむいからと、あたたかい部屋でゴロゴロしていませんか？ 天気の良い日は外で遊んだり、そうじや片付けなど家のお手伝いをするのもよいですね。

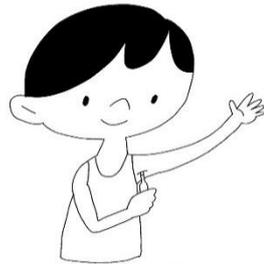
体調が悪くて、保健室に来る生徒の様子をみていると、体温を正しく計ることができていない人もいます。正しく計れていないと、低い値になってしまい、体温により体調を見極めることが難しくなってしまいます。熱は体調によって変化をします。正しい計り方ができるようにしておきましょう。また、自分が体調が良い時に体温（平熱）も知っておきましょう。



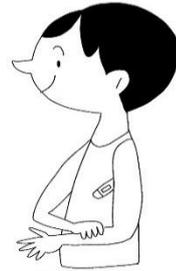
正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。

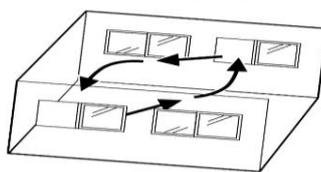


測っている方と反対の手であてて軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

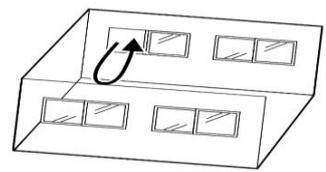
こまめにかん気をしよう

かん気することで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かたびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

両側の窓を開けた場合



片側だけ窓を開けた場合



閉めきった教室の空気は「かぜやインフルエンザ」の原因となる「ウイルス」がたくさんです！
寒くても、1時間に1回は必ず5分程度換気をしましょう。



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

インフルエンザの流行状況は現在、注意報レベルを超えています。これからさらに流行が予想されます。ご家庭でも「手洗い」、「うがい」の励行、「食事」や「睡眠」をしっかりとする等の感染予防に努めていただければと思います。もし罹患した場合は速やかに担任までご連絡ください。また登校再開時は「出席停止証明書」の提出もお願いいたします。



今年もよろしく
お願いいたします。

★出席停止証明書は学校 HP の各種証明書からもダウンロードできます★