

北陵高  
保健室

## 今月の目標

教室の空気を入れ換えよう ～休み時間には必ず窓を開けて換気をしよう～



さあ、新しい一年の始まりです(\*^ ^\*)/♪♪ 去年はどんな一年でしたか？ 今年はどうな一年にしたいですか？ 今年の抱負はもう立てましたか？ 2018 年も皆さんの明るい笑顔が校舎内に輝きますように…。3年生は学校に登校する日も残りわずかとなってきました。これからの毎日、笑顔で友達と過ごせるよう、体調を崩さないように気をつけましょう。

本校でもインフルエンザ感染の報告が増えてきています。手洗いうがいやマスクの着用、基本的な生活習慣をきちんとし、感染しないよう心掛けましょう。



## インフルエンザが流行してきています

寒く乾燥した日が続いていますね。私たちにとっては過ごしにくい環境でも、風邪などの菌やインフルエンザなどのウイルスにとっては絶好の環境です。

全国的にインフルエンザが流行しており、本校でも、3学期に入り感染者が出てきています。外出時など、どこでウイルスをもらってくるかわかりません。規則正しい生活（十分な栄養と休養）と意識的な予防（手洗い・うがい、手指消毒、換気、加湿、人混みを避けるなど）、早期受診を心掛けましょう。

インフルエンザは第2種の学校感染症なので、感染すると「**出席停止**」となります。インフルエンザと診断されたらすぐに学校に連絡をしてください。そして回復するまでゆっくり身体を休めましょう。

## 献血を実施しました



12月11日（月）に、血液センターから献血バスが2台来校し、本校にて献血を実施しました。総受付者数130名、実施者数110名と、多くの生徒・教職員の皆さんにご協力いただきました。



今回、実際に献血をしてみることで「怖い」「痛そうだな」というイメージの献血を身近に感じ、重要性を理解するきっかけになったと思います。この体験を皆さんが家族・友人・将来の子どもたちへ伝えることによって、献血の輪がさらに広がっていけば良いな…と思っています。

3年連続で協力してくれた方、初挑戦の方、そして残念ながら様々な理由で献血できなかった方、みなさんの勇気と優しさに感謝の気持ちでいっぱいです。

## たくさんの ご協力 ありがとうございました♡



冬休み前に、再び治療勧告書を渡された皆さん、医療機関を受診しましたか？ 病院へ行けない理由を聞くと「時間がない」「お金がかかる」と言う人がいますが、**先延ばしにすればするほど時間もお金もかかります。1日でも早く、自分のために病院へ行ってください。**自分自身の体です。自身でちゃんと管理できるようにしましょう。4月になればまた検診が始まります。**必ず今年度中に受診を済ませ、治療が終了したら報告をしてください。**

冬休み前に、再び治療勧告書を渡された皆さん、医療機関を受診しましたか？ 病院へ行けない理由を聞くと「時間がない」「お金がかかる」と言う人がいますが、**先延ばしにすればするほど時間もお金もかかります。1日でも早く、自分のために病院へ行ってください。**自分自身の体です。自身でちゃんと管理できるようにしましょう。4月になればまた検診が始まります。**必ず今年度中に受診を済ませ、治療が終了したら報告をしてください。**

寒い季節だって元気！

## 実践しよう！ 冬の健康生活



冬はカゼやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

室内外の温度差に合わせた衣服の調節



手洗いで感染症の予防



規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP！



ストレスの発散を意図的に行ってみる



インフルエンザによる学校の出席停止期間は、「**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**」と定められています。

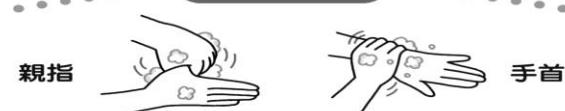
学校に登校する際には、医療機関からの「**治療証明書**」が必要です。必ず提出してください。（治療証明書は北陵高のHPからダウンロードできるようになっていますのでご覧ください。）

## 手洗いのテクニック

その1:こする



その2:ねじる



## ♡ 乾燥を防ごう ♡

### 空気の乾燥

加湿器などを使って湿度を50%くらいに保っておくと、ウイルスも活動しにくくなります。寝る前に**濡れタオル**などを干しておくだけでも違います。

### のどの乾燥

のどには繊毛という入ってきた異物を排出する防御機構があります。この繊毛は乾燥に弱いので、**マスク**をして自分の呼気でのどを潤すようにすると良いです。