



伊具高校 保健室
2023.5

5月の保健目標

疾病の予防と早期治療に努めよう

空気が乾燥しています。 ☺(๑ ۰ ۰)☺

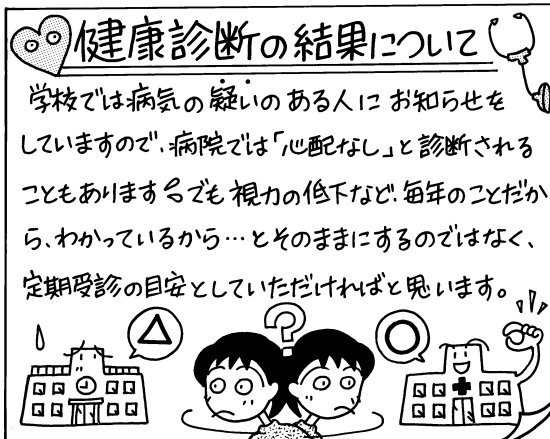
そのため花粉症症状等が中々軽快せず、風邪を引いてしまう人も増えています。

疲れが溜まりやすいこの時期、睡眠を十分にとり体のリフレッシュをこころがけて下さい！



5月の保健行事

- 5 / 9日(火) 歯科検診①(2年次)
- 17日(水) 内科検診②(1年次)
- 18日(木) 耳鼻科検診(1年次)
- 23日(火) 歯科検診②(3年次)
- 30日(火) 歯科検診③(1年次)
- 31日(水) 内科検診③(2年次)



*各検診において、所見があった人には受診勧告書を配付しています。

受診勧告書をもらった人は、なるべく早く病院を受診するようにしましょう。受診が済んだら、報告書の提出をお願いします。3年次の皆さんは調査書の作成に間に合うように早めに受診してください。

4月末に複数名がインフルエンザに罹患しています。

★インフルエンザの出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまで」となっています。

〈例〉	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校 可能		
	出席停止								
発症後3日目に 解熱した場合	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								
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	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								

★手続きは

発症

→

学校へ連絡

→

登校後担任の先生から用紙を受け取る。

→

必要事項を保護者に記入してもらい用紙を提出する。

*提出されない場合「欠席」の扱いになります。

*ワクチンの効力は5ヶ月位と言われています。冬の接種ではもう効果は薄いかもしれません。



《感染症対策にプラスワン》

- 歯磨きのとき、ペロ（舌）も軽く磨くとインフル予防になるらしいです。
- 水分補給は十分に（喉を潤すことが大事）→ 1日の必要水分量（ml）＝ 体重（kg）× 約 35（ml）
およそ 1.5 倍以上は飲むといいのかもしれませんが。
- ラクトフェリン入りヨーグルトは免疫力を高めるため、ノロやインフルに罹りにくいらしいです。
夜に R-1 ヨーグルトを食べてみましょう。

そろそろ疲れが出てくる時期です。

「カウンセラー・ソーシャルワーカーさん来校日」



カウンセラー来校日			ワーカーさん来校日		
5月	12	(金)	5月	26	(金)
	22	(月)	6月	9	(金)
6月	2	(金)		23	(金)
	20	(火)			

*予約が必要です。
持田先生・幕田先生・
保健室まで



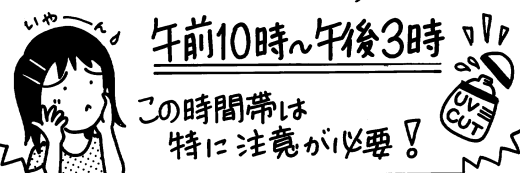
プチ遠足・楽天戦観戦があります

準備万端で5月10日（水）を迎えましょう。



- 予想気温 17度
- 最大紫外線指数 4 の中程度 (5段階中)

紫外線をあび続けると、シミやシワなど肌の老化を早めます。
また、遺伝子を傷つけ、将来皮膚がんになる可能性もあります。海水浴や部活動など長時間屋外に出る時は日焼け止めクリームなどを上手に活用して紫外線を防ぐようにしてください。



【早めの対応を・・・】

- ・晴天時は、日よけ対策を講じること。（帽子やタオルをかぶるなど）
- ・体調がすぐれない生徒は、日陰にて休む等早めに対応しましょう。
- ・体調を崩した場合、近場の先生に申してください。
- ・体調不良者は保護者の方にお迎えをお願いする場合もあるので保護者の当日の動向（うごき）を把握しておいてください。

持参しようグッズ

- 飲み物（800ml 以下の水筒；持ち込み可能）
- タオル
- 大きめのビニール袋（雨に備えて・*ポンチョなど）
- ウエットティッシュ
- 日焼け止め
- ポリ袋・ポケットティッシュ他
- チケットホルダー（おまけ）

5 / 8 以降の 感染症対策は

- 文書が届きしだいお知らせしますが、これまでどおり
- 休息と栄養を十分にとり体力の低下を防ぐ。
 - 換気をしながら、密を回避する。
 - 手洗い・うがいをこまめに実践する。