

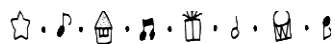
12月 保健だより

福島県立湖南高等学校

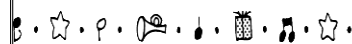
保健室

平成 27 年 12 月 発行

年末も今月で終わります。平和に暮らした一年だったでしょうか。ところで、やり残したことはありませんか。むし歯の治療、眼科受診など完了しましたか。「そのうち」「あとで」と言って、あっという間に一年が過ぎてしまいますよ。今年のことは今年のうちにスッキリさせましょう。



スクールカウンセラー来校日 12月7, 14日



インフルエンザ

流行期に入る前に確認します。

インフルエンザの出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ、
解熱後2日を経過するまで」です。

受診した日を0日とし、翌日から1日と数えます。

連絡及び書類提出

インフルエンザと診断された時は、保護者から学校へ連絡をお願いします。

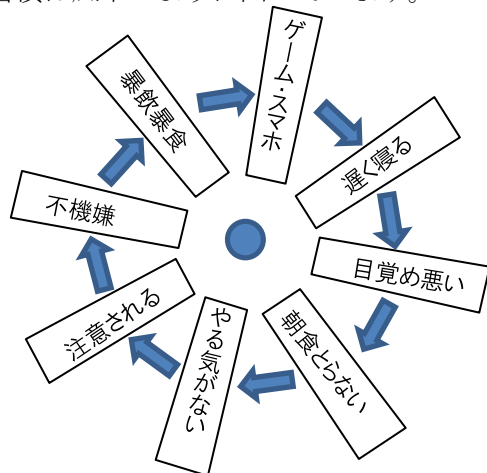
再登校時に「出席停止について」の書類を渡します。必要事項を保護者が記入し、さらに病院受診時の領収書又は薬袋のコピーを添付して提出してください。書類提出をもって「出席停止」となるので、領収書等を紛失しないよう注意してください。

早めに受診

急な発熱、頭痛、関節痛、だるいなどの急な全身症状はインフルエンザかもしれません。「かぜだろう」と自己判断しないで、早めに医師の診察を受けよう。

風車のように

生活習慣は風車のように回っています。



こんな風車になっていませんか。あれもこれも変えるのは楽ではありませんが、一つだけなら何とか

しもやけて？

昨冬、「手や足の指が腫れてかゆい」と来室する生徒が数名いました。『しもやけ』です。

『しもやけ』は、寒さで収縮した血管が元に戻る時、細い静脈は血液がうまく流れずたまり、腫れや発赤が起こることです。

しもやけ、というと「極寒の冬」のイメージですが、一日の気温差が10℃以上の寒冷刺激を繰り返す時に起きやすいので、真冬より温度差のある晩秋から初冬に起きやすいのです。まさに今の時期が要注意です。

<予防、悪化防止>

- 手袋、帽子、靴下で保温する。ただし、濡れたままにしていると逆効果です。
- 足に合った靴をはく。大きくても、小さくても血液の流れが悪くなりやすい。
- ビタミンE、たんぱく質を摂る。
- △ビタミンE配合の軟膏を塗りマッサージをする。

なりそうです。とにかく一つだけ変えてみると、新しい風車がしっかり回ります。

中国の故事に「習慣を変える」→「行動が変わる」→「態度が変わる」→「人格が変わる」→「心が変わる」→「豊かさ・運命・人生が変わる」というのがあります。習慣を変えて、人生を変えてみませんか。

習慣といえば、冬休みには悪い習慣が身につけてしまいがちです。みだれた生活リズムは健康を害します。楽しい冬休み、そして3学期を過ごすために、良い習慣を心がけよう。

