1月　保健だより

福島県立湖南高等学校
保　健　室
平成 30 年 1 月発行

2018 年が始まりました。今年はワンだふるな年にしましょう。朝の登校を見ていると、コートなどの防寒着を着ている人が少ないですね。特に寒さが厳しい１，２月はしっかり防寒対策をしましょう。体を冷やすと免疫力が低下し、かぜ・インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

スクールカウンセラー来校日　１月１７，２４日

インフルエンザ・感染性胃腸炎の対応

インフルエンザの流行期になりました。郡山市内、小中高校生の患者数は 300 人を超え、日々増加しています。今後、本校での流行も予想されます。そこで、インフルエンザ等の対応について確認します。

１ 朝の健康状態

体温 37.5℃以上、または寒気、頭痛、吐き気、腹痛、下痢などの症状がある場合は、登校せず自宅で休養してください。なお、症状が改善しない時は医療機関を受診してください。

２ 早退

インフルエンザや感染性胃腸炎が疑われる場合は、ただちに早退となります。その場合、保護者の方には仕事中でもすぐにお迎えに来ていただきます。

３ 出席停止

出席停止報告書を提出しないと出席停止扱いになりませんので、必ず提出してください。
（出席停止報告書は再登校後に本人に渡します。）

保健室の移動

化学室排水管工事に伴い、保健室が南校舎２階図書室の隣に移動しました。（期間は１～３月です）

１階の保健室に比べ、室内が狭く、ベッドが１台しかありません。ベッドでの休養はおもに重症者対応（発熱等）としますので、ご理解ください。

朝、体調が悪い時は、一日しっかり活動できるかどうかをよく考えて登校の判断をしてください。

カラーコンタクトレンズ（カラコン）による目のトラブル

若者に人気のカラコンですが、眼障害のトラブルが増えています。

ネットや量販店で購入できるカラコンは、医師が処方するレンズと違い、材質が良くないので、酸素の透過性が低く、レンズの大きさやカーブも１種類のみというのがほとんどです。

眼の表面の角膜は、酸素不足になったり、大きさやカーブが合わないレンズを使用したりすると、傷ついたり、変形したりします。怖いのは感染症で、放置していると視力障害が残ることがあります。

少しでも目に異常を感じたら、すぐに眼科を受診することが大切です。そして、眼科医の処方を受けたレンズを装用することをおすすめします。自分の目の健康は自分で守りましょう。