



奈良市立平城西中学校
保健室 中村 和美
令和 2年 1月 7日

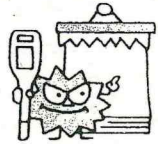
新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？ どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

*発症日の特定や登校可能の診断は医師の指示に従ってください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)				登校 OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校 OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)		登校 OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

*診断書の提出は必要ありません。治療後、保護者にご記入いただく用紙をお渡します。

インフルエンザにかかったら 異常行動に注意

インフルエンザにかかった際に見られる異常行動。多くは未成年に見られます。「突然走り出す」「ベランダに出ようとする」など、場合によっては命の危険も。

- ⚠ 治療開始後 2日間は一人にしない
- ⚠ 玄関、すべての部屋の窓を施錠する
- ⚠ ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ⚠ 戸建ての場合、1階で寝かせる



薬を服用していなくても異常行動は見られます。十分注意を払って見守りをお願いします。

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、

思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前



受験に向けて…睡眠のツツ

☆寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



☆徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間により頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。

