

保健だより

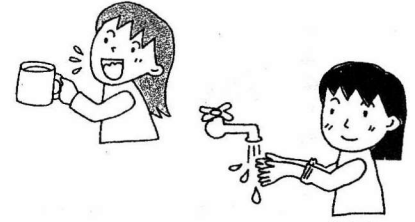
No. 10

2013年1月23日発行
練馬中学校 保健室



かぜ・インフルエンザ拡大防止

お互いに、うつさない、
うつされないために…



冬休みがあけて、1～2年生でインフルエンザによる欠席者が始め、昨日までで感染者はのべ14人となりました。インフルエンザが心配なこの時季、毎年のことながら3年生で流行しにくいのは、入試に向けて一人一人が予防に努め、感染を広げないような周囲への配慮をしているからなのでしょう。



1～2年生は校外で活発に活動しているだけに感染の機会も多いと言えます。手洗い・うがいといった基本的な予防をするとともに、自分の健康状態を把握して、体調が悪い場合は自宅で休養するなど体調管理に努めてください。一人一人が意識を高めることで、感染の拡大防止に取り組んでいきましょう。

かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



保護者の皆様へ

11月の保健だよりでお知らせしたとおり、インフルエンザの出席停止期間が変更されています。



平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました



解熱後2日を
経過するまで



発症後5日を経過し、かつ解熱後
2日(幼児は3日)を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、
医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。



発症した後…、解熱した後…、というのは、それぞれ「翌日から数えてその日数を過ぎるまで」のことです。登校する際には「登校届(保護者記入)」を提出願います。登校届は本校ホームページでダウンロードすることができます。保護者の方が学校に取りに来る、もしくは近所の生徒に届けてほしいなどの場合は、その旨を学校へお知らせください。

おとし季節

☆ 冷えに効く足ツボを紹介します

三陰交 (さんいんこう)

内側のくるぶしの
頂点から指で
4本分上のところ。



親指をツボに当て、
足首をつかむ
ようにして押す。



湧泉 (ゆうせん)

足裏の中央より
やや上で、
指を曲げると
少しへこむところ。



両手の親指を重ねて
強く押す。
ゴルフボールなどを
踏むのもOK。



厚着をせずに、あたたかく・・・

寒くなってくると、ついつい厚着をしてしまいがちですね。でも、ちょっとした工夫をすれば、たくさん着込まなくても、あたたかく過ごすことができます。

- 下着をきちんと着る
いまは汗などの水分を吸収して発熱する素材の下着もあり、さらにあたたかいですよ。
- 体をしめつけない服装にする
血行が悪くなると、冷えの原因になります。
- 3つの「首」をあたためる
「首」「手首」「足首」が冷えないようにします。マフラーやネックウォーマー、手袋、レッグウォーマーなどの小物も上手に活用しましょう。

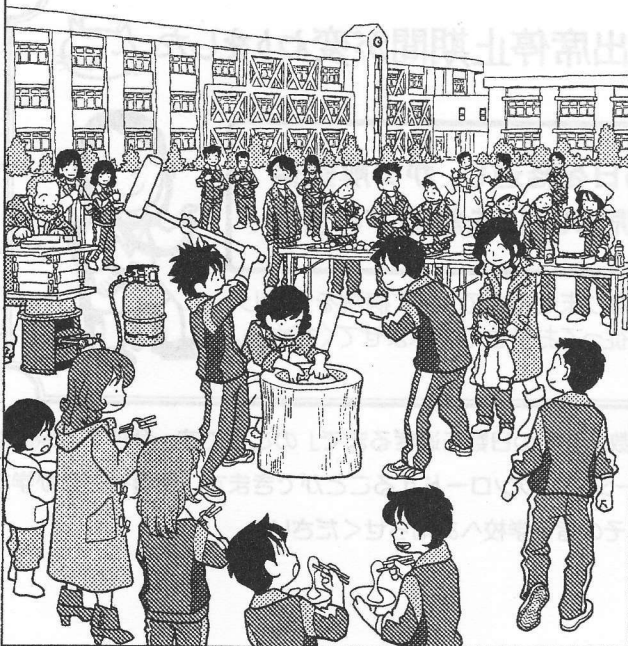
まちがいさがし

7

つのもちがいを
さがそう!

あけましておめでとう

今年も健康でいこう!



あけましておめでとう

今年も健康でいこう!

