

# 保健だより



練馬区立石神井南中学校 保健室 H27. 12. 8 (火)

早いもので今年も残りわずかです。

12月は1年を締めくくるとともに新年を迎える準備の月でもあります。

みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？

良かったことや嬉しかったできごとを思い出して

新しい年へのエネルギーにしましょう。



## かぜをひく人、ひかない人の違いは？

本格的な寒さの到来で、かぜが流行する季節になりました。

同じ環境にいても、かぜをひきやすい人もいれば、

あまりかぜをひかない人もいます。

どうしてなのでしょう？

私たちの体には「免疫」というシステムが備わっています。

この免疫力が高い人は体にかぜのウイルスが侵入してきてもそれをやっつけてしまいます。

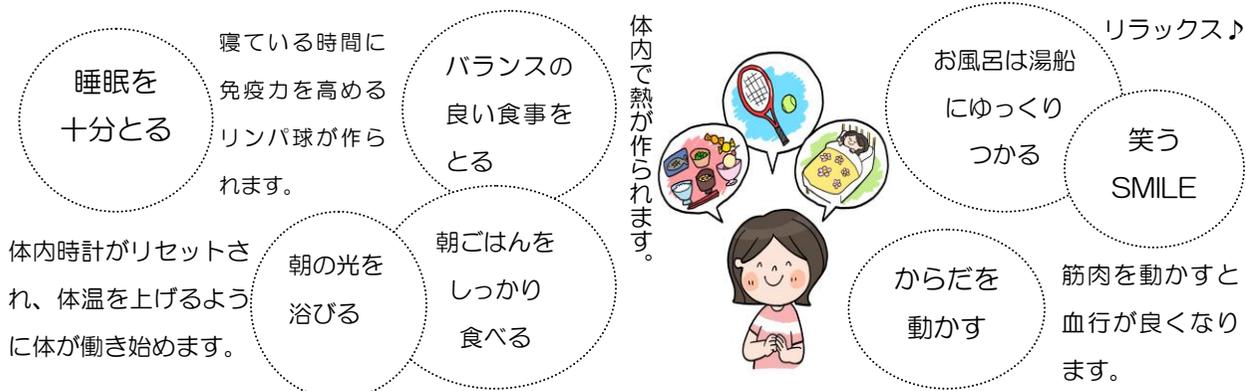
しかし、免疫力が低い人はウイルスの侵入や増殖を許してしまうため、かぜをひいてしまうのです。



## 免疫力を高めるための基本として、「体を冷やさない」ことがとても大切です！

体温が1℃下がると免疫力は約30%も低下すると言われています。

## 体温アップ、免疫力アップのために下記のような生活を心がけよう！



## 受験生のみなさん、そろそろ朝型の生活に！



受験生のみなさんには勉強以外にもやらなければいけないことがあります。それは「自分の健康状態を管理すること」です。

いくら一生懸命勉強しても、体調を崩して持っている力を発揮できなかったら・・・と考えると怖いですね。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらいと言われています。

試験も朝から行われるので今のうちから試験に合わせた生活に慣れておきましょう。



## 頑張れ受験生！応援しています！

### ● インフルエンザ ●

〈症状〉

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛

〈予防〉

手洗い・うがい、マスク、人ごみをさける

予防接種を受ける

〈かかってしまったら〉

「インフルエンザ」と診断された場合には、何型、発症日、症状を学校へお知らせください。出席停止となります。家でゆっくり休んでください。

〈出席停止期間〉

発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



### ● 感染性胃腸炎 ●

〈症状〉

腹痛、下痢、嘔吐、など

〈予防〉

手洗い・うがい、マスク

十分な睡眠や栄養をとる

〈かかってしまったら〉

「感染性胃腸炎」又は「ウイルス性胃腸炎」と診断された場合には学校へお知らせください。出席停止となります。家でゆっくり休んでください。

〈出席停止期間〉

病状により、学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認められるまで



### 保護者の方へ

現在、校内でインフルエンザや感染性胃腸炎が流行している様子はみられません。

お子様にかぜ様症状が現れた場合には、早めの休養や受診をお願いいたします。

ご家庭でも引き続き手洗い・うがい等の予防対策にご協力をお願いします。

また、出席停止になり、登校を再開する際には、保護者の方が記入する「登校届」を持って登校してください。「登校届」はホームページからも取り出せます。