



谷原中学校
保健室No.27
25、1、24



インフルエンザも来ましたが、花粉症も来ています！

今年はスギの花粉がとても多いと予測されています。敏感な人は、もうすでに症状が出ているようです。症状が出る前に耳鼻科へ相談に行って準備を始めましょう！

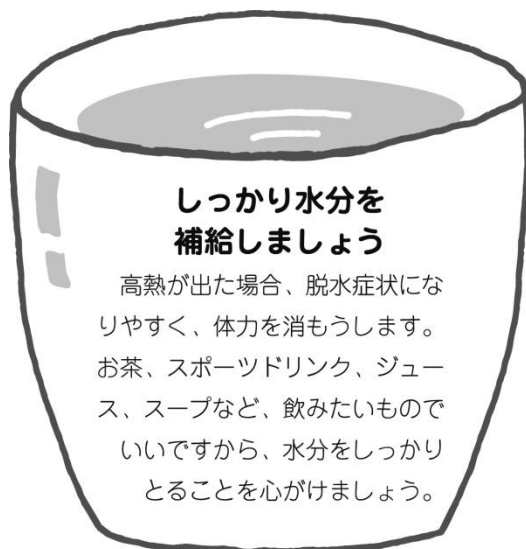


インフルエンザにかかったら・・・
インフルエンザにかかったら・・・



十分な睡眠をとみましょう

からだをしっかりと休ませることが大切です。睡眠が足りないと、からだの抵抗力が弱くなります。暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。部屋が乾燥しないように、濡れたタオルを干すなどして、部屋の湿度を保ちましょう。



しっかり水分を補給しましょう

高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力を消もうします。お茶、スポーツドリンク、ジュース、スープなど、飲みたいものでいいですから、水分をしっかりとることを心がけましょう。

感染症 最新情報

谷原中のインフルエンザの感染者数 1/25朝現在

2年生：1名 3年生：1名



いよいよ、谷原中にもインフルエンザ到来です。2人のおもな症状は、発熱、のどの痛み、頭痛です。

2人とも、熱は37度台で微熱程度。意外と元気でインフルエンザ特有の高熱や全身の痛みなどないそうです。インフルエンザの予防接種もしていません。

インフルエンザの症状が、急な発熱や全身の痛みやだるさという印象が強いので、「この症状の程度で??」とってしまいますが、今の時期は、いつもよりも熱が高い場合は、念のため病院で診てもらいましょう。

最近の保健室から・・・



1月の健康観察をチェックして、冬休みの遅寝遅起きが続いている人がたくさんいました。もうそろそろ、いつもの学校モードに戻ったかな?と思います。テーマの睡眠の項目で「布団に入ってから眠くなるまで1時間以上かかりますか?」の質問で○がついている人が予想より多かったです。

「眠れない」には様々な原因がありますが、毎年、3年生の入試が近付くと、夜更かしとは関係なく眠れなくなったり、夜中に目覚めたりするという声を聞きます。心配事や緊張が続くと、このように「眠れない」ことが起きるようですね。お風呂の時間を変えてみたり、お昼寝を長くしている人は30分ぐらいで止めておくなど色々工夫してみると眠れるようになるかもしれません！

保護者の皆様へ 医療機関でインフルエンザと診断された場合、すぐに学校までご連絡ください。欠席にはならず、出席停止になります。登校届は、谷原中ホームページからダウンロードすることもできます。また、事前に保護者の方が用紙を取りに来ていただいても構いませんし、お子様が出席停止期間を満たして、医療機関で登校の許可があり、登校できた時に用紙をお渡しすることもできます。登校届は、保護者の方の記入で大丈夫です。必ずご提出ください。何か分からない事などありましたら、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。