

保健だより

大泉学園中学校保健室

1月号

H.29.1.17



1月の保健目標

心の健康を考えよう



◇新年を迎えて、みなさんの夢は？



縁起がいいと言われる初夢は『一富士・二鷹・三茄子』。

『富士』は、高くて美しい山。高い目標や理想を現します。

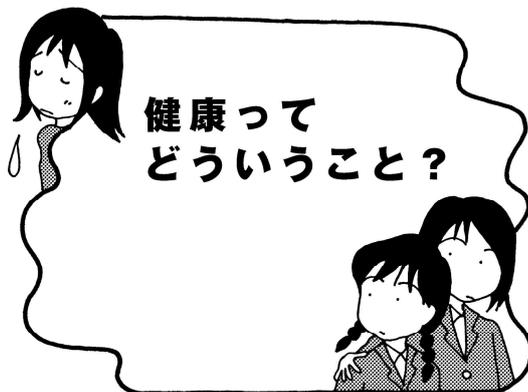
『鷹』は、鳥のように大空を舞う。可能性の広がりや自由な行動を現します。

『茄子』は、事を成す。

いろいろな説があるようですがポジティブな感じがいいですね。

私の大好き♥な元テニスプレイヤーの松岡修造さんの言葉に、「夢ってのは寝て見るものじゃない。起きて見るものだ！」というのがありました。

2017年、みなさんの起きて見る夢はなんですか？



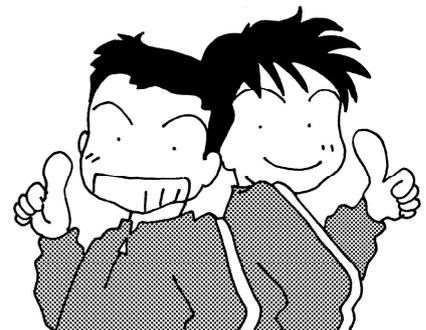
みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか？「病気やケガをしていないこと」「元気に過ごせること」「好き嫌いをしないで何でも食べること」...。おそらく身体が病気をしていないことをまず思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHO（世界保健機関）では『健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である』と定義しています。

身体が病気をしていないだけではなく、心にもゆとりがあり、家族や友だちとの関係もうまくいっている。そうしてはじめて「健康」であると言えるのです。

私たちは日々、しっかり食べて栄養をとる、運動して体力をつけるなど、身体の健康を守るためには余念がありません。しかし、精神的、社会的に健康であるための心がけを何かしていますか？

生活にゆとりを持つ、友だちと仲良くするなど「精神的」「社会的」健康についてもしっかりと考えてみてください。





【医師からインフルエンザと診断された場合】

インフルエンザは学校感染症ですので、本人の休養と、他への感染・流行防止のため、学校保健安全法第19条により、出席停止（欠席扱いとしない）の措置がとられます。

医師からインフルエンザ（またはインフルエンザの疑い）と診断された場合は、次のような手続きをします。

- ① 医師からインフルエンザと診断されたことを、学校に連絡する。
- ② 医師から登校許可が出てから登校する。

インフルエンザの出席停止期間の基準

発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで

- ③ 『登校届』の用紙を渡されるので保護者が記入・押印し、担任に提出する。

※ 『登校届』の用紙は、学園中のHPからダウンロードすることもできます。

もう一度保健室からのお願い！

- ① 朝から具合が悪い時は、無理をして登校しないでください。
→特に、熱がある場合は感染力の高いインフルエンザである可能性があります。無理をして登校すると、あっという間に他の生徒に感染し、学校中に広まってしまうので、登校せずに受診するようにしてください。
- ② 欠席や遅刻する時は必ず学校に連絡してください。
→保護者の方からの連絡のない欠席や遅刻はとても心配です。
- ③ 緊急連絡先に変更がある方は、すぐに担任の先生に連絡してください。
→早退時に保護者の方に連絡がつかないと困ります。勤務先や携帯電話等の緊急連絡先に変更があった場合は、必ず担任までお知らせください。
- ④ 保健室への入室はできるだけ控えてください。
→この時期、保健室には高い熱の出ている人、ひどいせきをしている人等がたくさん来室してきます。そういう状況の保健室へたくさんの方が出入りをすると、その人達がウイルスの運び屋となり、学校中へウイルスが広がります。できるだけ保健室への入室は控えるようにしてください。

