

保健便り

長岡京市立長岡第四中学校

平成24年1月13日

3学期になり、寒さも一段と増してきました。

寒さが増すにつれて、インフルエンザも増えてきています。乙訓の小中学校でもインフルエンザの児童・生徒が出てきています。本校でも3学期になって、インフルエンザの生徒がみられます。

風邪やインフルエンザに注意しましょう。

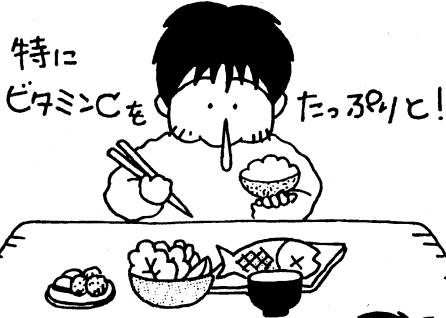
カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませる
ことを心がけましょう。



早め早めの対策が、
早く元気になるためのカギ。
温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて
栄養をとりましょう。



特に
ビタミンCを
たっぷり!

室内の温度・湿度にも
気を配りましょう。



急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときは **インフルエンザ**かも!?



早めに病院へ行き
治療を受けましょう。



インフルエンザは出席停止

インフルエンザは感染力が強いので、蔓延防止（流行を防ぐため）「出席停止」となり、学校は医師の許可があるまで登校できません。

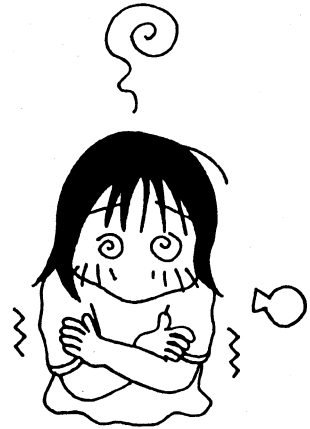
また、インフルエンザは「出席停止」のため、所定の届け出用紙（保護者記入）を提出していただくと、学校を休まれても、欠席扱いにはなりません。

インフルエンザの届け出用紙は、学校に連絡いただくか、本校のHPからダウンロードしてください。



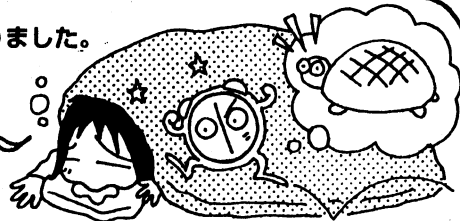
かぜ・インフルエンザ予防

- 1 ウィルスに近づかない
デパートや映画館など、人の集まる場所には行かない。
- 2 ウィルスを体にいれない
手洗い・うがい・マスク など
- 3 ウィルスを増やさない
体に入った、かぜやインフルエンザのウィルスはノドで増えるので、こまめに「うがい」をする。
特に、帰宅時や食前は念入りに「うがい」をしましょう。
- 4 調子の悪いとき
無理をせず、早めに休養する。
高熱時は必ず受診して、医師の指示に従う。



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

保護者の皆様へ

かぜ・インフルエンザ予防として、生徒の欠席状況把握を徹底したいと思っております。

つきましては、3学期中の欠席連絡は、お子様の病状と症状が出始めた時期（「今朝から微熱とだるさ」「昨夜から高熱」など）も、できる限りお知らせくださいますよう、お願いいたします