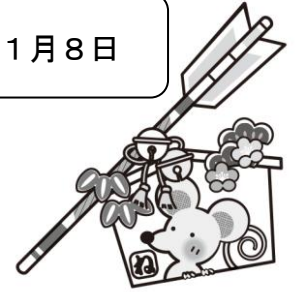




健康だより No. 6

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日 令和2年1月8日

2020年がスタートし3学期が始まりました。生活リズムを学校モードに戻していきましょう。年始の決意は持ちましたか？あらためて振り返り、悔いのないように過ごしましょう。まだ寒い日は続きます。空気も乾燥してかぜやインフルエンザが流行する時期です。健康管理には注意し、教室の換気や自分でできる対策を実践しましょう。



I かぜ・インフルエンザの予防 ~免疫力アップ~ !

5つのステップで かぜを撃退!!



<h1>5</h1>	マスクを じょうずに使う	かぜの症状が あるとき 	人の多い場所 に行くとき 	
	4	教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口を つくると効果的 	ウイルスを 追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの 数を、なるべく 少なくします。
	3	手洗いを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに 	
	2	栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質 	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE
	1	生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る 	食事は1日3回、 規則正しく

II インフルエンザに かかった時は？

- まずは、病院を受診し診断を受けてください。
- 学校（担任）へ確実に連絡をしてください。
- 学校は出席停止です。その期間は、「発症のあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。発症した日は0日目ですので、診断を受けた日から5日となります。解熱が遅かった場合は、それ以上となります。感染防止のために必要な期間です。お知りおきください。
- 『インフルエンザによる出席停止報告書』をインフルエンザが良くなってからの次の登校日に提出してください。この用紙は、入学の手引きにあります。PTA 総会でも配布してあります。本校ホームページからダウンロードすることもできます。保健室にもあります。インフルエンザの場合は、保護者が記入をすることになっています。よろしくお祈りします。

Ⅲ 『受診勧告書（受診連絡届け）』提出しましたか？

歯科受診しましたか？治療終わりましたか？



対象の生徒には、3回目の提出締切を **1月15日（水）まで**と連絡していました。

冬休み前の時点で約7割弱の生徒は受診をしています。

「まだの人は、いつしますか？」

自分自身の健康管理が最優先です！もし、未だという人がいたら、すぐに予約をして受診を済ませること。特に、3年生は卒業までに必ず治療まで済ますこと。

その他、

- ① むし歯のなかった人や治療完了した人は、今後もブラッシング（歯みがき）や食事等の生活習慣に留意して予防に努めること。
- ② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したら提出すること。



V

「あの子、元気ないな？」
「思ったり」

友だちだから…

友だちの様子がい
つもと少し違うなど
感じることはありませんか？



そんなときは「元気がないようだけ
ど何かあった？」「最近イライラして
いるように見えるけどどうしたの？」
と、声をかけてみましょう。

友だちでも…



助けになりたいと思
っていても逆効果にな
ってしまう言葉もあり
ます。無理に理由を問いただす、自分
の意見を押しつける、相手を否定する
ことは避け、友だちの気持ちに寄り添
って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、
話を聞いてあげるだけでも
楽になるかもしれません。

Ⅳ 笑って1年過「しましう



幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く——— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
——— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体に
いいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレ
スを減らす効果があるといわれるようになったのは、
最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、
「笑い」の効果を感じていたのですね。

