

「インフルエンザ」まだまだ注意が必要です！！



冬休み明け、体調はいかがですか？ なんとなく調子が悪い場合は無理をせず、早めに医療機関を受診し治療を受けましょう！「インフルエンザ」と診断された場合は出席停止扱いとなりますので、必ず学校に連絡してください。「インフルエンザ」は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過しなければ登校できません。しっかりと休養をとり、体調を整えて登校しましょう。（一度罹患しても、型が異なる場合もあるので注意！）

登校したら「出席停止報告用紙」を配付しますので、記入後は担任に提出してください。その際、受診した病院の領収書か調剤薬局の明細書（コピーで可）が必要となりますので、必ず準備をお願いします。また、昨年「インフルエンザ」に罹り出席停止報告書（封書）をまだ提出していない人は、早急に担任の先生へ提出してください。

（領収書等をなくしたけどどうしたらいいの？…と言う場合は、保健室に相談してください。）



インフルエンザの出席停止期間(めやす)

※発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



(例) 発症後2日目に解熱した場合

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

(例) 発症後4日目に解熱した場合

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

★なお、個々により症状は異なりますので、登校するにあたっては主治医に確認をお願いします。

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！



保健室からの連絡

冬休みに病院を受診しましたか？

- * 冬休みを利用して、「歯科」や「視力」の治療はできたでしょうか？ 受診した場合は、「受診報告書」を、担任または保健室へ提出してください。
- * 冬休み中、講習や部活動等でケガをして病院を受診した場合「災害共済給付」対象となりますので、連絡して下さい。また手続きにおいて書類が未提出の場合は、早めに提出してください。特に3年生は卒業も近くなるので、早めの提出をお願いします。また、医療費助成等の措置が適応されている市町村もありますので、その場合はお知らせください。

ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。

ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなくありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

実は、こんなものもストレッサーです

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引越越し など

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる など

良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

👉 考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



👉 行動 にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

