

平成 31 年 1 月 10 日

Health-Up



保健室

兵庫県立姫路東高等学校

『一年の計は元旦にあり』ということわざを聞いたことがあると思います。“何事も最初に計画や準備をすることが大切である”ということです。学業においても部活動においても、また健康管理においても心掛けるべく大切なことだと思います。今年も元気に過ごしていきましょう！

防災とボランティアの日

1995年、阪神・淡路大震災。復興に大きな役割を果たしたボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で「災害とボランティアの日」(1月17日)が制定されました。その後も自然災害が中断なく起こり、多くの人的・物的被害が出ています。

- 《主な防災対策》**
- 備蓄品や非常持ち出し袋を準備
 - 家具等を固定し転倒防止を図る
 - 避難場所やその経路を確認。
 - 家族が離れ離れになった時の連絡方法を確認しておく

しかし、その中にあっても、過去の災害から得られた教訓を活かし、難を逃れた人もいることは見逃せません。災害のときに、自分ができることは何か。この機会に保護者の方と一緒に考えてみてください。そして、日頃からいざというきのために防災対策をとっておきましょう。



1 年次生は 2 月 1 日 (金) マラソン大会があります！！

1 年生は 2 月 1 日のマラソン大会に向けて体育の授業で長距離走がはじまります。寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故につながります。体育の先生の指示に従い準備運動は念入りにしましょう。朝食抜きや寝不足も事故につながる原因となります。自己管理に心がけましょう。



インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



早く受診する 抗ウイルス薬があります。48 時間以内に診断を。	しっかり休む 欠席にはならないからゆっくり。はい... インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。	しっかり飲む お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲むものを。	マスクをする 24 時間 着用のスヌメ 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。
---	--	---	---

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで出席停止です。

	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
2 日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
3 日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
4 日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
5 日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を 1 日目と数えます。
 ※2 発症から 5 日を経過しても、解熱してから 2 日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

キャンパスカウンセラーのお知らせ

- 1 月 15 日 (火) キャンパスカウンセラー
- 1 月 21 日 (月) 臨床心理士 : 須田 泰司 先生
- 1 月 28 日 (月) ※希望がある場合は申込用紙を保健室前にあるボックスに入れてください。または、保健室、担任にお知らせください。