

すこやか

保健だより



平成 30 年 1 月 22 日
板橋区立上板橋第一中学校
保 健 室

インフルエンザが流行しています。先週は2年生で学年閉鎖の措置をとりました。今週は水曜日まで3年生全クラスと1年生1クラスで学年・学級閉鎖の措置をとりました。感染者はほとんどがインフルエンザB型です。また、風邪で欠席する生徒も増えています。

♥保健室来室生徒の様子から♥

- 昨日までなんともなかったのに、朝から頭が痛い、だるい
- 朝までは元気だったのに、急に寒気がして体が痛い
- のどが痛くて咳が出る
- 熱が 37~38 度とあまり出ない人や、39 度前後と高熱の人など
- 一度熱が下がったのにまた出る



高い熱が出ない人は、ただの風邪と判断して学校や部活動を休まずに、感染を広げている場合もあるようです。

■朝の健康観察をしてから登校してください。

朝からだるい、食欲がない、頭が痛い、寒気がするなどの、いつもと違う症状がある時は必ず検温し、無理をして登校せずに自宅で経過を見てください。インフルエンザは急に高い熱が出るのが特徴です。登校できる状況でも、学校で再度検温する、部活動は休むなど、学校での過ごし方を考えておきましょう。また、前の日に熱が出ている場合は、朝の検温で熱がなくても登校を控えて自宅で経過を見てください。

■とにかく石けんを使った手洗いです！

予防対策として効果があります。石けんを使うことで手の油分と一緒にウイルスや細菌が洗い流されます。教室に置いてある手指消毒のアルコールも効果があります。マスクをして登校しましょう。



■免疫力をアップさせよう！

○栄養をしっかり取る

- ・朝ごはんを抜いたりせず3食しっかり食べましょう。

○十分な睡眠とリラックス

- ・3年生は睡眠時間を削っていると思いますが、体調管理も受験の作戦です。時間の使い方を考えて睡眠をとりましょう。
- ・お風呂はシャワーだけではなく、湯船につかり血行を良くしよう。
- ・好きなこと、楽しいことも取り入れてリラックスしてストレスを解消しよう。

○適度な運動

- ・体育や部活動で体を動かそう。それ以外でも自分が無理なく体を動かせる方法を。

