

長浜北星高等学校 長浜北星高等養護学校 保健室 2017.1



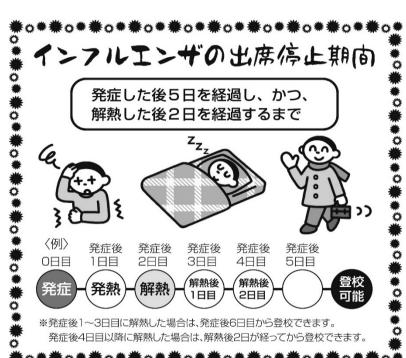
インフルエンザに注意!!

滋賀県内では、インフルエンザ注意報が発令中です。

3学期に入り、本校でもインフルエンザで欠席する生徒が増えています。インフルエンザ以外に も、発熱や腹痛、かぜの症状での欠席者も増えています。

もし、インフルエンザと診断された場合は、学校まで連絡してください。その際、いつまで欠席 するよう言われたかとA型かB型かもわかれば伝えてください。

無理をせず、かかりつけの医師の指示に従って、ゆっくりと休養してくださいね。



インフルエンザ等、出席停止になる 感染症にかかった場合は、学校へ証明 書を提出してください。

用紙は学校にありますので、担任まで 連絡をお願いします。(北星高等学校の ホームページからも印刷できます。)



インフルエンザ以外での欠席についても、朝のうちに学校まで連絡をお願いします。 その際、発熱の有無や詳しい症状をお聞きしていますのでご協力お願いいたします。



免疫力@高めてくれる食べ物は?

抗酸化作用のあるもの



腸内環境を整えるもの

腸内の善玉菌が増えると免疫力が アップします。乳酸菌等の善玉菌が 含まれているヨーグルトや、善玉菌 を増やす納豆がおすすめです。



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、 「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、 豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免 疫細胞を働きやすくします。





体温が下がると免疫力も低下し ます。根菜類、しょうが、にんに く、ネギ、にら、唐辛子等を食べ て、体を温めるようにしましょう。

花粉症対策はお早めに・・・

花粉が来るよ!



毎年2月ごろになると、スギ花粉が飛び始

めます。予報によると、今年は例年と比べて、

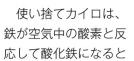
スギ花粉が飛ぶ量は多くなると言われていま

す。花粉症の人は、早めにかかりつけの病院

に相談する等、早めの花粉症対策をお勧めし

ます!!

使い捨てカイロ を使うときは





きに出る熱を利用したものです。心地よい温かさのため油断しがちですが、低温 やけどをしやすいので、使用するときは 以下の点に注意することが大切です。

〈使い捨てカイロ使用時の注意〉

- ・肌に直接当てない。
- ・長時間、同じ場所に当て続けない。
- ・就寝時には使用しない。
- ・他の暖房器具と併用しない(カイロの 温度が上がりすぎるおそれがある)。
- ・熱いと感じたらすぐ使用を中止する。

冬の教室では気を付けよう!!

ストーブでのやけど

全日制では教室のストーブでやけどをする人が増加 中!!

- ★ストーブに近づきすぎない
- ★ストーブの周りでは無理な通行はしない

やけどをした場合は、すぐに流水で15分以上冷や してください。

- ←使い捨てカイロを使用している人が多いと思います
 が、低温やけどには注意してください。
- 低温やけどは、普通のやけどと比べて、見た目で症状がわかりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるので、注意が必要です。

3学期のスクールカウンセラー来校日

2月 1日(水) 2月15日(水) 3月15日(水) 残り3回となりました!

道路の凍結に注意!!

転倒してけがをする人がいます!! 足元に気を付けて登下校をしてください! スクールカウンセラーの先生と話がしたいと思っている人は、早めに保健室まで連絡してください。 誰かに話を聞いてもらうことで、すっきりしたり、楽になったりするかもしれませんね。

