



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。

インフルエンザの出席停止期間

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



※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

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。)

インフルエンザと診断されたら



学校に連絡を！

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。



免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>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。</p>	<p>「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。</p>	<p>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、体を温めるようにしましょう。</p>

花粉症対策はお早めに・・・

花粉が来るよ！



お医者さんに、相談だっ♪

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、スギ花粉が飛び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



使い捨てカイロは、鉄が空気中の酸素と反応して酸化鉄になるときに生じ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、使用するときに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られない。
- ・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、見た目では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！

スクールカウンセラーの先生と話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、スッキリしたり、楽になったりするかもしれませんね。

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！

1人で抱えこまないで

