

ぼけんだより 1月

滋賀県立長浜北星高等学校
滋賀県立長浜北星高等養護学校
保健室 2018. 1

2018年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

滋賀県内 インフルエンザ警報が発令中です

3学期になり、インフルエンザで欠席している人が増えています。手洗い・マスク等の咳エチケット、教室や部屋の換気・湿度の調整などなど、各自で感染症予防をしっかりとできるようにしてください。食事・睡眠・適度な運動で身体の抵抗力をつけることも忘れずに！

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	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
発症後2日目に 解熱した場合						※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合								
出席停止期間	→							

インフルエンザ等、学校感染症で欠席される場合は、医師による証明書を提出していただいております。用紙は学校にあります（本校のホームページからもダウンロードできます）ので、学校までご連絡ください。ご不明なこと等ありましたら、担任または保健室まで連絡をお願いいたします。

インフルエンザの症状・特徴



突然症状が出る さむけがつよい 38度以上の高熱が出る 体の痛みが強い 多くの人にうつる

滋賀県内では、ノロウイルス食中毒注意報（第2回）が1/17まで発令されていきました。今は発令されていませんが、手洗いをしっかり行うこと、食品はしっかり加熱調理すること等、予防対策をしてください。



そのくしゃみ、はなみず…



かふんしょう
花粉症か？

日本気象協会によると、2018年春の花粉飛散予報は、東北、関東甲信、四国は前シーズンの1.5倍。近畿も前シーズンの飛散量を上回るとのことです。

例年比では、近畿は平年並とのこと。

毎年、花粉症になるという人は特に、早めの対策が必要です。



か ふん しょう

花粉症にやなえよう・ミニクイズ



花粉症は、早い人では1月のおわりくらいから症状が始め、今まで平気だった人でもとつぜんになってしまうことがあります。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない（体につけない）ようにすることです。そのためにはどんなことに気をつければよいか、覚えておきましょう。

Q1 花粉の飛ぶ量が
おお 多くなるのは？



- ①雨がふる前
- ②雨がふっているとき
- ③雨がふった後

Q2 花粉がつきにくい
のはどんな服？



- ①ツルツルした服
- ②ザラザラした服
- ③フワフワした服

Q3 花粉から目を守る
とき、もっとも
効果があるのは？



- ①アイマスク
- ②メガネ
- ③ゴーグル

【こたえ】Q1③ Q2 ①Q3 ③

ふゆ とうこう
冬の登校

おも ちゅう い
思わぬケガに注意して！

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのも
つらい季節ですが、元気に登校できてい
ますか？ この時季は雪がつもったり道
路がこおっていたりして、足もとに注意
が必要ながよくあります。とくに雪
の日は、いつもより早く家を出るほうが
余裕をもって登校でき、急いでころん
りすることも防げますよ。また、寒いと
つついポケットに手を入れてしまいが
ちですね。この場合、すぐに手が出ず
顔からころんでしまう例もみられます。
冬は思わぬケガにつながる要素が多いの
で、じゅうぶん気をつけてくださいね。

休みに中内科や歯科・眼科等受診した人へ

結果を担任または保健室まで報告して
ください。まだの人は早急に受診し
てください。

3学期のスクールカウンセラー山本先生 来校日



1月31日（水）	午後
2月 5日（月）	午後
2月14日（水）	午後
2月21日（水）	午後
3月14日（水）	午後



話を聴いてほしいという人は、担任の先生
か、保健室まで連絡してください。

❀連絡はお早めに❀

部活中など、学校管理下での傷病で受診した人へ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付の給付基準
を満たしていれば申請ができます。詳しいことが知りた
い人は保健室まできてください。

すでに申請書類を受け取っていて、まだ提出できてい
ない人は保健室までお願いします。