

ほけんだより

平成 27 年 1 月 29 日

青海中学校 保健室

<ご家族みなさんでお読みください>

かぜやインフルエンザに気をつけよう！！

新潟県ではインフルエンザの報告数が国の示す警報基準を超えたことから、インフルエンザ警報が発令されています。今後の更なる増加が懸念されることから、十分な注意が必要です。(新潟県感染症情報より)

青海中学校でも、先週からインフルエンザ A 型に感染する人が出始めています。また、ウインタースポーツ教室後から、体調を崩して欠席する人、保健室を利用する人が多くなってきました。定期テストや受験をひかえる大切な時期です。一人一人が予防を心がけ、感染拡大を防止しましょう。



(1) マスクの着用をお願いします。

- 咳、鼻水、のどの痛みなどの症状がある場合や、家族や周囲にインフルエンザに感染した人がいる場合は、マスクの着用をお願いします。また、いつでも着用できるように予備のマスクを数枚、カバンの中に入れておいてください。



(2) 健康状態の確認

- 家庭での体温測定等、健康観察を十分に行ってください。体調に不安のある場合は、無理をせず、十分に休養をとってください。
- り患したと思われる場合は、早めに医療機関を受診してください。インフルエンザと診断された場合は、直ちに学校までお知らせください。出席停止の扱いとなります。

「登校許可証明書」の用紙は、学校のHPからダウンロードすることができます。

(3) 手洗い・うがいの励行

- 15秒以上の流水での手洗いをお願いします。手洗い後は、清潔なハンカチで拭いてください。ハンカチの携行をお願いします。



(4) 規則正しい生活とバランスの良い食事

- 病気の予防には、休養と健康な生活をおくることが大切です。早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけましょう。



受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?



不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...



