



ほけんだより



1月

西尾東高校

H31.1

冬休みモードからぬけ出そう!!

新年がスタートし、3年生は新しい環境での“自立”を控えている人もいると思います。目指す自立の一つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えてください。そして、1・2年生もその準備は始まっています。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、抵抗力が下がっているかもしれません。生活習慣を見直し、自己管理に努めましょう！



その1 睡眠

「夜ふかし→朝に無理やり起きる→ねむい・だるい」を繰り返さないよう、夜は眠くなくても布団に早めに入りましょう。



その2 朝食

簡単に食べられるパン、バナナ、牛乳等…まずは、登校前に少しでも何かを食べる習慣をつくりましょう。



その3 運動

体育で、部活で、家の手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜に眠くなりやすくなります。



確認してください！じわじわきています！

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日目を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。

迫りくる、インフルエンザ

こんな症状はインフルエンザかも!?

普通のかぜの症状の他に



インフルエンザはどうやってうつる!?

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳と一緒に
に出たウイルスを吸い込む



マスクをする

接触感染

ウイルスのついた物を触った
手から口や鼻に入る



手をよく洗う

空気感染

空気中に漂うウイルス
を吸い込む



閉めきった
部屋などの
人ごみを避ける

保護者の方へ

お子さんの急な発熱などで学校からご家庭へ連絡することがあります。学校からの着信がありましたら折り返し連絡をお願いします。

また、緊急連絡先の変更がある際は、速やかにお知らせください。

インフルエンザに感染した場合、医師に出席停止期間を確認してください。医師から登校の許可が出ましたら「登校許可届」に記入し、お子さんに持たせてください。※「登校許可届」は学校のHPまたは学校にあります。HPから印刷していただくか、登校した日にお渡しするので翌日までに記入し、提出してください。