



保健だより

12月



令和2年 12月
志貴野高等学校 保健室

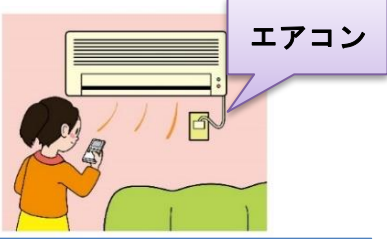
朝の寒さが身に染みる季節がやってきました。布団から出るのがつらいと思っている人がたくさんいるのではないのでしょうか。朝ご飯を食べて体温を上げて、寒さに負けずに登校しましょう。

寒い日の朝、すっきり起きるには？

寝る前にすること



人は寝るとき手足の血流をよくして体温を逃がし、体温を1℃程度下げて眠りにつく。手足が冷たいままだと体温を逃がせず十分な睡眠がとれない。



寝る1時間前を目安に、40度程度のお湯に10分以上ゆっくりとつかると血のめぐりがよくなり、身体の深部まで温かくなる。

寝るまでの間、首にマフラーなどを巻いて過ごすと、首を通る太い血管から熱が逃げて手足が冷えるのを防ぐことができる。

エアコンやストーブのタイマーを、起きる1時間前に電源が入るようにセットしておけば、朝起きたときに寒い思いをしなくて済むので、布団から出やすい。



朝起きてからすること



朝、冷たい床に足が触れると寒さが倍増する。通気性の良いくつ下を履いて寝るか、起きてからすぐに履けるように布団の横に用意しておく。

人は朝日を浴びると光の刺激で目が覚める。冬は、夏に比べて太陽の光が弱いので、カーテンを開けて部屋に光が入るようにする。

好きな食べ物を朝食にすると、朝食が楽しみになり、朝起きるモチベーションが上がる。朝食をしっかり摂ることで、脳が活性化されて心も身体も元気が出る。

インフルエンザにかかったときの出席停止について

インフルエンザにかかったら

登校



できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

インフルエンザ治癒報告書は、学校のホームページの「各種申請様式」からダウンロードできます。