保健通信　冬休み直前号

湯　高　　保　健　室
平成３０年１２月１９日

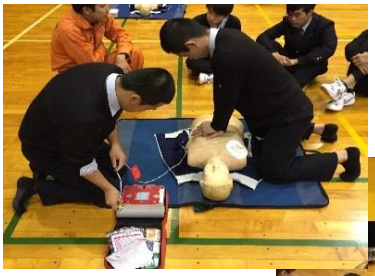
いよいよ明日から冬休みです。冬休みの予定は決まっていますか！？勉強に打ち込む人・部活に励む人、何かに挑戦する人それぞれいると思います。充実した生活を過ごすためにも、健康でなくてはなりません。睡眠不足や疲労蓄積も体調不良へとつながります。休みだからと言って油断せずに、早寝早起きの習慣をつけ、暴飲暴食せずに規則正しい生活を送りましょう。



教職員向けのAED講習会を行いました

１２月３日(月)にいわき市常磐消防署の方に協力をいただき、運動部の代表１４名を含め教職員対象のAED講習会を行いました。各班に分かれて１名の救急隊の方が付いてくださり、心肺蘇生法とAEDの使い方について実技を含め内容の濃い９０分となりました。

みなさんは湯本高校のAEDの設置場所が分かりますか!?実は、２か所設置されています。「**保健室**」と「**体育教官室**」に置いてあります。AEDはいつどこで必要になるか分かりません。必要となった時に迅速に対応できるように、場所を確認しておきましょう。





インフルエンザ予防していますか！？

寒い時期に猛威をふるうのが、インフルエンザ。現在湯本高校ではまだ罹患者はでていません。しかし油断はせずに、受験生はもちろんのこと１・２年生も、人混みを避けたり、手洗い・うがい・マスク等の予防をしたり、自己管理に努めましょう。

また、睡眠不足や室内が乾燥しているなどインフルエンザに罹患しやすい環境は身近にたくさんあります。生活環境を整えることも考えてみましょう。

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	3日目に熱が下がった			解熱後2日間は待機		出勤・登校可能 

インフルエンザチェックリスト

□急に38℃以上の熱が出た
□全身の関節や筋肉が痛い
□全身のだるさがある
□咳や喉の痛み、鼻水の症状がある
□身近な人がインフルにかかっている・いた

チェックの数が多いとインフルエンザの可能性が高いので、受診をしインフルエンザの検査をしてもらいましょう。

↑出席停止期間は、**発症してから５日を経過し解熱後２日を経過するまで**です。また、医師の診断の元登校させてください。

保健室からのお知らせ

今年度の定期健康診断で治療勧告書をもらいまだ受診をしていない人は、冬休みを活用して受診をしてください。また、「異常なし」だったとしても、体に異変を感じている人は、この機会に医療機関で受診しておきましょう。健康診断を受けることで終わることのないよう、自分自身の健康の保持増進を心がけてください。

感染性胃腸炎やインフルエンザと診断された際は、出席停止証明書を提出してもらう必要があります。学校に出席できるようになってから学校で配布しますので、担任の先生または保健室まで来てください。

１月の行事予定

１月　９日（水）　始業式
１月１５日（火）　学力テスト
１月19.20日（土日）大学入学センター試験
１月２８日（月）　３年生自宅学習
１月３１日（木）　Ⅰ期選抜

カウンセラー来校日

１月　１７・２４日
２月　７・１４・２１・２８日
希望する人は、担任または保健室で予約をとってもらいましょう。

今年度残り６回です！予約がいっぱいになる場合があるので、今年度中に希望する場合は、早めに予約をしましょう！