

保健だより5月号



宇和島東高等学校
保健室

新学期がスタートし1か月が経ちましたが、疲れは感じていませんか。「5月病」という言葉があるように、5月は心身ともに調子を崩しがちです。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めの休息をとりましょう。また、5月は過ごしやすい時期ですが、日中に急激に気温が上昇する日があります。衣類の調節や水分摂取に気を付け、体調管理を行ってください。

出席停止について

学校は集団生活なので、感染が拡大しやすくなります。そのため、以下のような感染症にかかった場合は、「出席停止」となります。ゆっくり休養して健康の回復に努めてください。なお、医療機関で学校感染症と診断された場合は、すぐに担任の先生へまで連絡してください。また、学校所定の証明書又は医療機関の診断書の提出が必要となります。

学校感染症と出席停止期間の一例



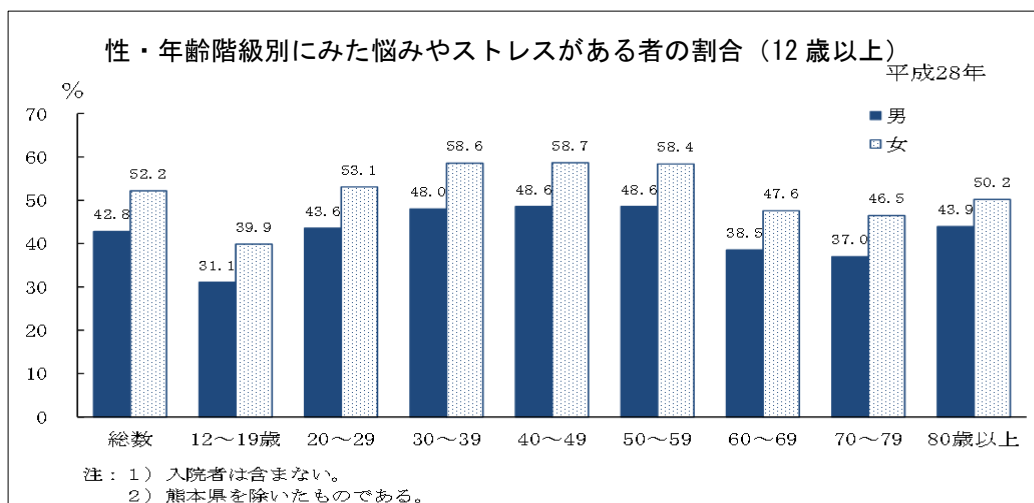
- ◆インフルエンザ …発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- ◆百日咳 …特有の咳が消えるまで又は5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
- ◆麻しん（はしか） …発疹に伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで
- ◆流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） …耳下腺、顎下腺又は耳下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
- ◆風しん …発疹が消失するまで
- ◆水痘 …全ての発疹が痂皮化するまで
- ◆結核及び髄膜炎菌性髄膜炎 …病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで

※病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

※不明な点は、担任又は保健室までお問い合わせください。

セルフケアで心を元気に！

下のグラフは、厚生労働省が平成28年度に行った「国民生活基礎調査」の結果です。この結果を見ると、12歳～19歳では、約3人に1人が日常生活で悩みやストレスを抱えていることが分かります。みなさんの心の状態はどうでしょうか。体と心の調子を崩さないよう、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！



自分でできる解消法

- 軽いランニング、ダンスなどの運動
- 文章、イラストなど何かに「書く」
- 誰かに話す
- 腹式呼吸
- 音楽を聞く
- 自分を誉める
- 物事の見方を少し変え、プラスの自分を信じる
- 笑う

気軽にできることからやってみましょう！



健康診断の結果のお知らせ

4月から5月にかけて健康診断（心電図・尿・視力等）を行いました。再検査や治療が必要な人に「結果のお知らせ」を渡しています。（歯科結果は全員です。）疾患によっては時間が経つとともに、より重い病状へ悪化する場合があります。なるべく早めに再検査や治療を受けてください。受診後には、「受診結果報告書」を担当の先生へ提出してください。

