

静学保健室だより 12月



平成27年12月4日 静学保健室

気づけばもう12月。2015年もあと少しとなりました。長く厳しい冬の到来です。また、寒くて空気が乾燥するこれからの時期は、インフルエンザウィルスの活動が盛んになります。感染力が強いので、流行し始めると次々に感染が広がってしまいます。流行前に予防に努めましょう。



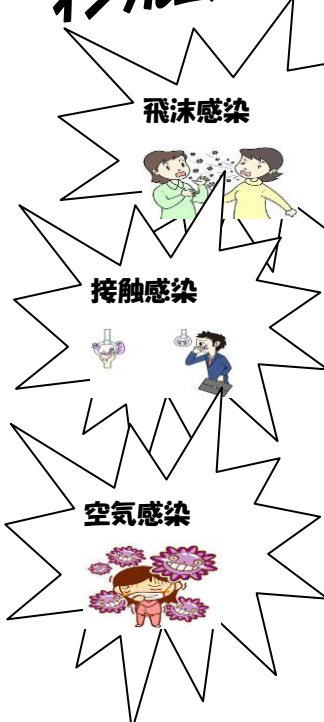
インフルエンザと風邪の違い



インフルエンザ感染経路

体に異変を感じたら、すぐに保健室へ！！

インフルエンザ予防・治療



	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	38度前後の微熱	39~40度の高熱
寒気	軽くある	強い
鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
咳	軽く出る	たくさん出る
頭痛	痛みが軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

- 流行前のワクチン接種
- 咳エチケット
- 外出後のうがい手洗い
- 適度な湿度の保持
- 十分な休息とバランスのとれた栄養摂取
- 人混みや繁華街への外出は避ける

心を鍛えよう！

つらい状況を乗り越えるためのポイントとそこからわかること

ポイント1. つらい状況はいつまでも続かないと考えてみる。

ポイント2. つらい時期は無理に動かない。(事態を悪化させる場合がある)

ポイント3. つらさを引き起こしている原因(人(相手)や状況)と向き合う。

(なぜこのようなことが起きてしまったのかを考えてみる)

↓

互いに影響を受けていることに気づく

(互いの言動や行動によって、自分の考えや感情が影響を受ける)

↓

「自分が変われば相手も変わる」ということを理解することができる！

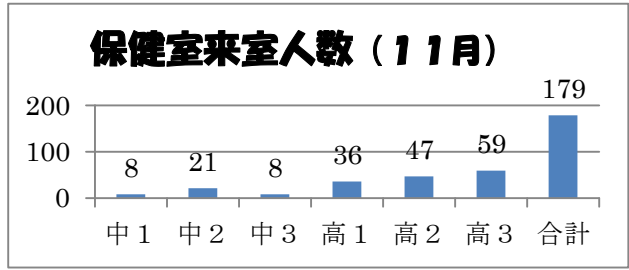
お知らせ！

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律(学校保健安全法第19条)で次のようになっています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日

感染症にかかった時に提出する「登校許可証明書」の提出をお願いします。本校ホームページからダウンロードすることができます。ダウンロードできない場合は、学校から郵送させていただきますので、学校までお問い合わせください。



12月のカウンセリング

12/11(金) 15(火) 18(金)

(時間) 12:30~16:30 (場所) 静岡学園保健室隣の相談室

(電話) 054-200-0191

生徒は直接保健室へ、保護者の方は電話にて予約承ります。