



ほけんだより

2015・1・30
明石市立魚住中学校
保健室

インフルエンザ欠席者統計

今シーズン（2学期末から1月30日まで）のクラスごとのインフルエンザにかかった人の数です。

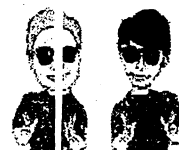
	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組
1年	3/35	7/37	4/36	6/36	1/37	3/37	8/37	13/37
2年	6/40	11/40	4/40	12/39	12/40	5/39	2/40	
3年	0/40	1/40	1/39	1/39	0/39	2/39	0/40	1/39

（12月に1-8・2-4は学級閉鎖になりました。）

全校生徒885人中、103人がインフルエンザになりました。学級閉鎖もあり、大流行していたかのように思えますが、約1.2割の人がインフルエンザになっただけです。まだまだ、流行する可能性は残っています。それに、ひとシーズンに1度かかれば、もう絶対にうつらないわけではありません。2回かかる人もいます。これからも、インフルエンザにかからないように、自己管理をしていきましょう。

ちょっとまって♪ちょっとまって♪お兄さん!!

自己管理ってなんですか？



自己管理とは、体調を崩さないために、また体調不良を悪化させないために、自分でどう工夫するか、自分で自分を管理、コントロールすることをいいます。

特に自己管理をしないといけない時

クラスでカゼ・インフルエンザが流行ってきたとき！

家族に体調不良の人がいるとき！

行事や大切な用事の日が近いとき！

登校前に体調が悪いとき！

体調不良が続くとき！



自己管理としてできる工夫は...

- ・マスクをつける
- ・手洗いうがいをこまめにする
- ・いつもより早めに寝る
- ・お風呂にゆっくりつかり、体を温める
- ・暖かい服装をする
- ・しっかり食べて栄養を摂る
- ・部屋を温かくする
- ・加湿をする
- ・人混みをさける
- ・早めに病院へいく
- ・部活を休む
- ・学校を休む



保健室に体調不良を訴えて来室する人に、先生たちは、体調不良がひどくならないように工夫できる、自己管理の方法をアドバイスしています。しかし中には、自己管理をおこたり何日も連続で同じ訴えをする人がいます。その結果、授業をぬけてしまうし、いつまでも体はしんどいし・・・と、学校生活に支障をきたしてしまいます。自分の体調は自分で感じ、自分で守るものです。しっかり意識していきましょう。

受験生のみなさん！ もうひとふんはり！

あせり・緊張・ストレスに
負けないで！！

睡眠時間は
☆ **しっかりと確保して！** ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くても本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい...
試験が9時からだと
すると...?

6時起き！

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です...