

ほけんだより 10月

榛原高校定時制 保健室

令和3年10月6日

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。この時期は、朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげましょう。



インフルエンザ



毎年、インフルエンザの発生は、11月下旬から始まります。今年の冬は、昨年引き続き新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

「インフルエンザかな」と思ったら・・・

インフルエンザ流行期に、発熱等の症状があった場合、新型コロナウイルスと症状が似ているため区別が困難です。まずは、かかりつけ医や、身近な医療機関に電話をし、指示に従いましょう。



病院に行くときには、

「インフルエンザ罹患証明書」を持って行きましょう。

インフルエンザで学校を休む時には、「インフルエンザ罹患証明書」が必要です。証明書は、3つの方法で配布しています。

- ① 榛原高校(定)のHP(お知らせ)からプリントする。
- ② 保護者が学校に取りに来る。
- ③ 学校からのFAXで受け取る。

【インフルエンザ出席停止期間】

登校していいのは、①熱が下がって2日が経過 + ②発熱後5日が経過してからです。

下の表を参考にしましょう。

<最低基準> 発症した後 5日を経過	発症日 発症当日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校 可能		
発症後2日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
発症後3日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
発症後4日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
発症後5日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

10月10日は目の愛護デー

10月10日の「10」を横にすると、〇月〇日のように、目とまゆに見えることから制定された記念日です。目は一生使う大切なものです。この機会に、目の健康について考えてみませんか？

【目の健康を保つために心がけたいポイント】

目を休めよう

読書やスマホをしている時は、意識して目の休憩をとりましょう。数分間目を閉じたり、遠くを眺めるとよいでしょう。スマホは、使用する時間を決めましょう。



目を温めよう

目もとを温めることで血流が良くなり、目の疲れが和らぎます。風呂につかりながら、お湯に浸したタオルを目もとに当てると、とてもリラックスできます。



視力にあったメガネを選ぼう

度数の合っていないメガネやコンタクトレンズは、疲れ目の原因になります。

また、メガネやコンタクトレンズを付けることで視力が低下することはありません。目が悪い人は、メガネを作りましょう。



姿勢をよくしよう

本やノート、スマホとの距離が近くなっていますか？本を読むときや、スマホを使う時は目から30cm以上離しましょう。腰痛や猫背の防止にもなります。



目に良い食べ物を食べよう

身近な食材に目に良い栄養素が含まれています。日頃の食事で意識してみましょう。

ビタミンA

ビタミンAが不足すると「ドライアイ」や、暗いところで見えなくなる「夜盲症」になります。

【多く含む食品】

レバー、ホタルイカ、にんじん



アントシアニン

目の疲れや、視力低下の予防を助けます。

【多く含む食品】

ブルーベリー、ぶどう、なす



ルテイン

ブルーライトなどの光から目を守ってくれます。また、明暗や色を見分ける機能もサポートしてくれます。

【多く含む食品】

ブロッコリー、ほうれん草

