



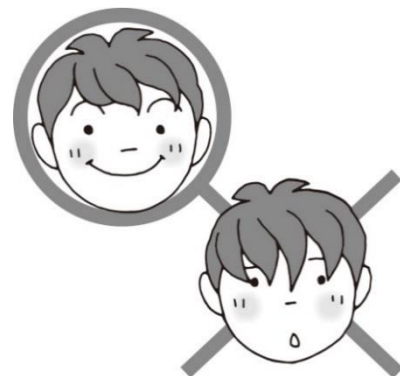
島田商業

全日制 保健室

前髪が長い人がいます

前髪が長いと、目が焦点を髪の毛に合わせてしまうため、視力の低下、眼精疲労を引き起こしやすくなります。また視界がせまくなることで衝突の危険性や、ものもらいなど目の周辺の病気にもなりやすくなります。

前髪は、しっかり切りましょう。



爪が長い人がいます



爪が長いと、爪が折れたり、皮膚をひっかいてしまって傷になります。また、人に怪我をさせてしまうことがあります。手の爪だけでなく、足の爪も「知らないうちに割れていた」「ボールを蹴ったら爪が折れた」「踏まれて折れた」など、大きなケガに直結しています。

冬の時期は、感染症や食中毒の原因が「爪の間のウイルスが感染源」であることも多いのです。衛生面から爪切りは貸し借りせず、自分のものを使うようにしましょう。

球技大会前は特に、必ず爪を切ってください!!

冬休み明けの行事を意識しよう（長距離走・検定）

冬休み明けは、検定、長距離走の練習、課題研究の発表など行事が盛りだくさんです。せっかく準備をして臨もうという時に、体調不良に・・・ということがないように、冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

1月から1、2年生は体育で長距離走練習が始まります。

喘息・寒冷じんましん・アトピー性皮膚炎



長距離走の練習や本番で喘息発作、寒冷じんましん、アトピー性皮膚炎が悪化する可能性がある場合は、事前に主治医に「長距離走を走ってよいか」「発作（症状）が出たときにどう対処すればよいか」を確認し、吸入器や塗り薬などはあらかじめ用意しておいてください。主治医の助言は体育担当の先生に必ず伝えてください。

食物アレルギー



疲れや、身体が練習に慣れない状態でも症状が出る場合があります。心配な場合は主治医へ事前に相談したり、症状が出た場合の内服薬を事前に必ず用意しておいてください。

出席停止一覧表(学校ホームページにも掲載されています)。

冬休み中は、部活動、補講、補習などで学校での活動がある場合は、出席停止期間を守って活動を休み、再登校の際は必要書類(表に記載)を担当へ提出してください。学校での活動が無く、冬休み中に出席停止期間が終わる場合は、学校への書類の提出は不要ですが、外出してはいけない期間は守ってください。また出席停止期間が始業式以降にかかる場合は書類の提出をお願いします。自動車学校の通学やアルバイトなどがある場合は、先方に必ず報告、相談してください。

感染症名	出席停止期間	医師による登校許可証明
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。	不要。 その代わり、保護者による「経過報告書(体温記録表)」の提出が必要。
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまで。	不要。 その代わり、保護者による「経過報告書(体温記録表)」の提出が必要。
百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎	学校ホームページで確認してください。詳しくは主治医の指示に従ってください。	必要。 登校許可証明を持って登校してください。
その他感染症	出席停止になるかどうかは、学校や地域の感染状況や主治医等の助言等による。 学校医その他医師において感染おそれがないと認めるまで。	出席停止が必要と医師によって判断された場合はその医師による登校許可証明が 必要。

「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている

低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方は
気を付けて！

火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

保健委員より

12月に入り、本格的に冬の寒さになりました。本校では、昨年から衣替えの規定がなくなり、気温の変化に合わせて自主的に衣替えを行うようになりました。

自分自身で体調調節(体調管理)をしっかりと行い、健康に生活していきましょう。

32HR 齋藤未紗

