



能登川高校 保健室発行 R6年1月

- *「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- *保護者の方にも読んでいただきましょう。
- *本校ホームページにも掲載しています。

インフルエンザ警報発令中！

下記の予防はできていますか？ 確認してみよう！

防寒対策は万全ですか？【身体が冷えて免疫力が低下します。】

- ・登下校では⇒コート、マフラー、下着、靴下、カイロ、マスク等。教室では⇒ひざ掛け等。
- ・汗をかいたら下着を交換するとよい。（部活動後や体育後）
- ・洗髪後はすぐに乾かす。



換気していますか？【換気をしていない教室はウイルスがいっぱいです。】

- ・休み時間には、教室前後の出入口を閉めない。（天窓は常時10センチ以上開ける。）
- ・各教室のCO2モニターの基準値1500ppm以下を保つ。

症状（咳・発熱・のど痛）があるときは、無理をしないで、早退、欠席、医師受診していますか？【能登川高校生みんなで感染拡大防止！】

- ・学校で身体の調子が悪くなったときは、すぐに教員に連絡しよう。

うがい・手洗い・必要に応じてマスクしていますか？【ウイルスが口から体の中へ入るのを防ぎます。】

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の罹患証明書について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、「出席停止」扱いとなり、欠席になりません。

【学校保健安全法基準：インフルエンザ→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。新型コロナウイルス感染症→発症した後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。】

つきましては、下記①～③の書類を学校へ提出してください。

記

①出席停止届 ②インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症罹患による欠席報告書 ③インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の罹患がわかる書類（◎検査結果、調剤明細書、薬の説明書等の写し等 ◎医療機関名・受診日・患者氏名が記載のもの）

*基準以上に欠席した場合等、医師の診断書が必要になる場合があります。

*学校所定の用紙①②は、保護者による記入押印。

*③の代わりに医師による証明書（「診断書」又は学校所定の用紙「学校感染症等証明書」。実費保護者負担。）でも可。（「学校感染症等証明書」は、本校ホームページからもダウンロードできます）

カイロが温かいのはなぜ？

鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう！



- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

体を温める食べ物は何？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけのコツは...

土の中にできる

発酵している

色が濃い

ニラ、ニンニク、みそ、しょうが、なっとう、れんこん、ナス、トマト、ねぎ、カボチャ、きゅうり、にんじん

チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

