

ほけんだより 12月号

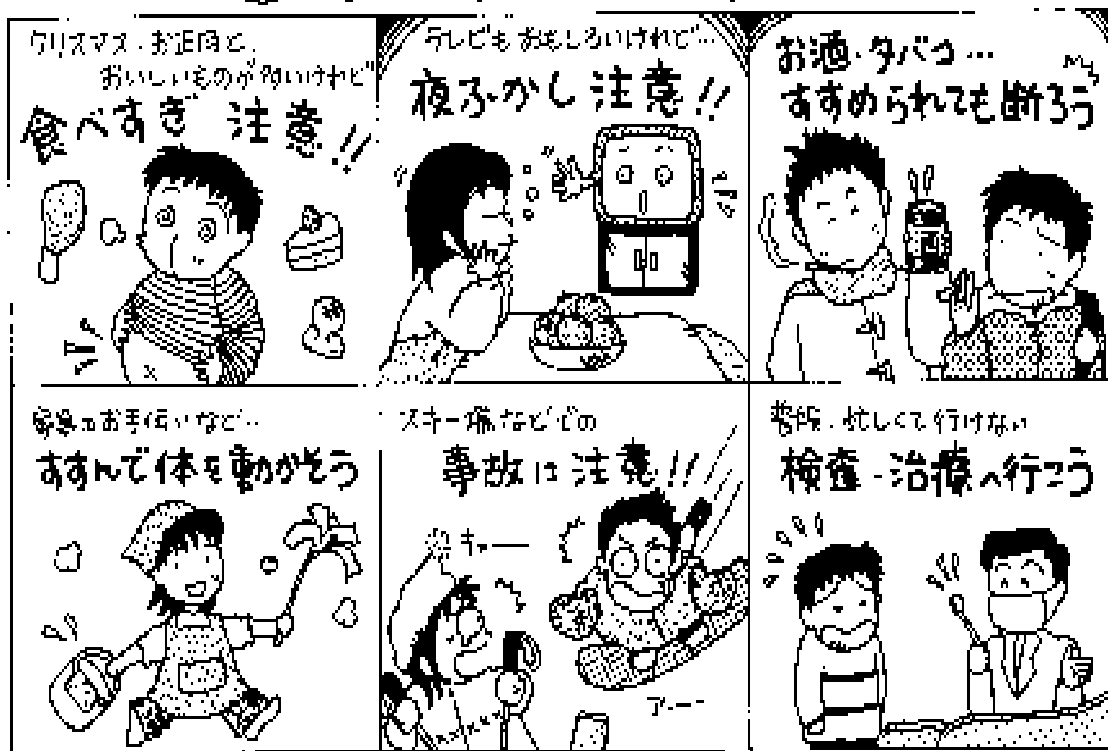
平成24年11月30日

徳島県立池田支援学校美馬分校

今年のカレンダーもとうとう最後の1枚となりました。夏休みが明けた時は冬休みまで長いなあと思っていましたが、もうすぐ終わりです。

12月は1年間の出来事を振り返る月です。嬉しかったことや楽しかったことは良い思い出に、辛かったことや嫌だったことはさっぱり忘れて、新しい気持ちで次の年を迎えましょう。

冬休みの健康生活



★1日のパワーは目覚めから

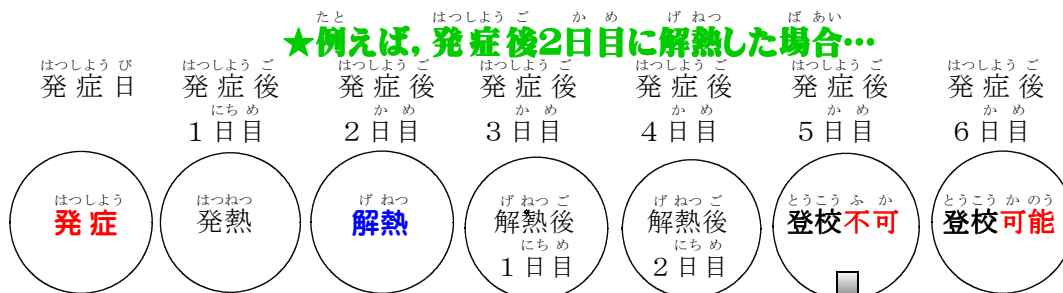
- 【目】起きたら窓を開け太陽光を浴びる。
- 【耳】さわやかな目覚めをもたらしてくれる曲を聴く。
- 【触れる】顔を水で洗って、1日の活動のスイッチを入れる。
- 【におい】【味】朝食を香り、よく噛んで食べ、脳の活性化を図る。

※ネットやゲームは、よい睡眠の妨げになり、目覚めも悪くなります。

インフルエンザによる 出席停止期間の基準が変更されました!!

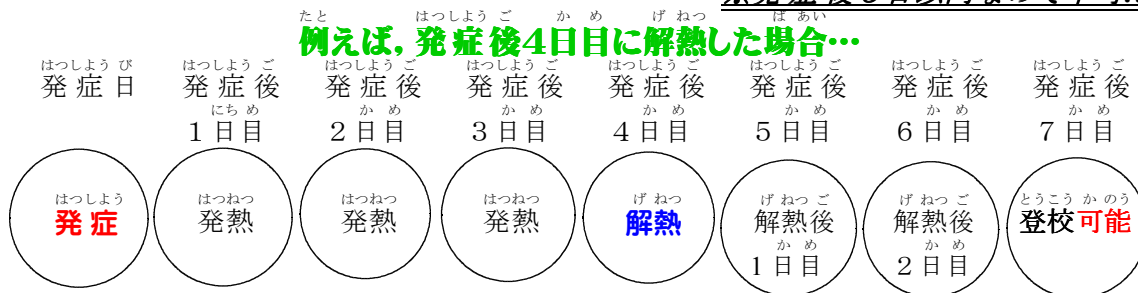
※これまでは「**解熱後2日が経過するまで**」でしたが、
それに加え「**発症後5日が経過していること**」も条件になりました。

★例えば、発症後2日目に解熱した場合…



※発症後5日以内なので不可!!

例えば、発症後4日目に解熱した場合…



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。

