

ほけんだより 10月

野木中学校
10月2日(月)

先月までの厳しい暑さも徐々に落ち着き、秋らしい天気の日が増えてきました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化や体調に合わせて上着を着るなど、衣服の調節をして、しっかり自分の体調を管理しましょう。



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れた時には蒸しタオルなどで温める

《コロナ・インフルエンザが流行しています》

コロナウイルスと同時に、例年よりも早くインフルエンザが流行してきています。野木町でもインフルエンザに罹患する児童生徒が少しずつ増えてきているようです。インフルエンザなどの感染症を防止するために、手洗い・うがい・マスク着用を心がけましょう。また、できるだけ人混みを避け、室内では換気をしましょう。十分な睡眠や栄養をとることも大切です。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



| 発熱期間 | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 2日間 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |
| 3日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |
| 4日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 |
| 5日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 |

風邪の場合は、熱が下がり、本人の体調がよくなれば登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がった後2日を経過するまで**」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。定められた期間中はゆっくり自宅で休みましょう。

自分の状態を伝えられますか？

保健室に来たときや、病院に行ったとき、自分の状態をきちんと話することができるでしょうか。伝えるポイントを覚えておきましょう！

- ★いつ (…時間目に、…分前に)
- ★どこで (体育館で、校庭で、教室で)
- ★どうして (転んで、ぶつけて、ひねって)
- ★どこが (腕が、足が、指が)
- ★どうなった (痛くなった、血が出た、動きづらくなった)



自分の状態を正しく伝えることが、適切な手当てにつながります。



〇救急処置 ワンポイント！

めまいを感じたら…

頭がくらくらしたり、ふわっと浮き上がって気分が悪くなったりしたことはありませんか。私たちの体には姿勢のバランスを保つ機能が備わっていますが、この機能に異常があると、「めまい」を起こすことがあります。原因は、耳や脳、神経の異常、ストレスなどさまざまです。

めまいの処置

① 動かずに休む

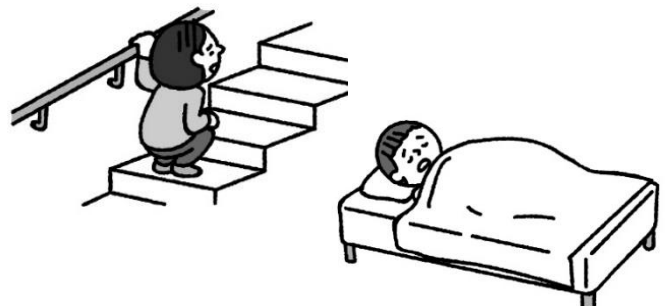
無理に動くと転倒する恐れもあります。その場でしゃがみ、休みましょう。

② 横になって休む

近くにベッドやソファなどがある場合には横になって休みましょう。

③ 薬(めまい止め)を飲む

すでに処方されている薬を持っている人は、常に持ち歩き、急な発作に備えましょう。



暗くする

目に入る刺激を減らします。テレビやパソコンも消すようにしましょう。

頭を動かさない

頭を動かすと、平衡感覚がさらに乱れてしまいます。

静かな所で休む

音による刺激を減らします。

おう吐に備える

洗面器(ビニール袋)や水などをそばにおいて、おう吐に備えましょう。