

ほけんだより 1月

2012年 第9号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



新しい年を迎え、本格的な寒さがやってきました。風邪やインフルエンザが流行る季節です。かからないように各自で体調を管理して十分注意しましょう。

インフルエンザに注意！！

★インフルエンザの特徴

- ・38度以上の高熱
- ・せき、のどの痛み、鼻水
- ・だるさや関節痛などの全身に激しい症状 など



★インフルエンザの予防法

- 手洗い、うがいをこまめにしましょう
- バランスのとれた食事と睡眠をしっかりととりましょう。
- 人ごみの多いところへの外出は控えましょう。
- 体調が悪ければ、無理をせず休養し、早めに受診しましょう。
- 予防接種(ワクチン)は100%予防できるものではありませんが、重症化の予防には効果があるとされています。



★忘れないで！咳エチケット！

咳・くしゃみの症状があれば、必ずマスクをしてください。



マスクは各自で
用意しましょう

◆◆◆ インフルエンザは学校感染症で、出席停止になります ◆◆◆

- ◆ 出席停止基準：解熱した後2日経過するまで
(あくまでも基準ですので、医師の指示で登校してください。)
- ◆ 出席停止期間は、欠席扱いになりません。
インフルエンザ報告書を提出してください。(確認のため領収書か薬袋なども提出してください。)

※報告書の用紙は保健室にあります。学校のホームページからもダウンロードができます。

教室の換気をしよう！



閉め切った教室は、とても空気が汚れています。寒い時期ですが、換気を心がけましょう。

- 二酸化炭素**：人の吐く息でどんどん増加し、頭がぼんやりして集中力が低下します。
- におい**：弁当のにおいなど色々なにおいで空気がよどんでしまいます。
- 熱気**：室温が高すぎると眠気がおそってきます。
- ウイルス**：閉めきった部屋は風邪やインフルエンザの原因であるウイルスが増えやすくなります。



来月には、学校薬剤師の小西先生が来校され、教室の空気調査をしていただきます。結果はまた「ほけんだより」でお知らせします。

2. 3年生 薬物乱用防止教室より PRATZ

昨年の11月24日に実施しました薬物乱用防止の講演会の生徒のみなさんを書いてもらった感想の中にいくつかの質問がありました。その質問に講師の阪本高司さんに答えていただきました。



Q：薬物をやって後悔していることは何ですか？

A：クスリに支配されて自分のやりたいことができなくなったこと。

Q：たばこや大麻を渡されたら違いに気付かないことはありますか？

A：匂いで違いはわかると思います。

Q：薬の影響で体中に虫が這い回るような感覚になると聞くが本当ですか？

A：薬が切れたらそうなこともある。

「ほけんだより」が学校ホームページにアップしました！



本校のホームページを見たことはありますか？生徒会の取り組みや学校行事に関するものがのっています。その中に「保健室」のコーナーができ、毎月配布している「ほけんだより」やインフルエンザなどの感染症になった時の届出用紙をのせてあります。一度見てみてください。

URL : <http://www.osaka-c.ed.jp/nishiyodogawa/>