

# 保健だより



令和5年10月  
No.4  
飾磨工業高校  
全日制保健室



現在、飾磨工業では、新型コロナウイルスやインフルエンザがポツポツと出ている状況が続いています。感染対策へのご理解ご協力をお願いいたします。

- 毎日の健康チェック！ 体調に異変を感じたら、こまめに体温チェックしよう
- 咳エチケット！ 咳や喉の調子が悪いときはマスク着用しよう
- 食事・運動・睡眠！ 免疫力アップな生活を心がけよう

## 出席停止期間について（再確認）

感染したと診断されたら速やかに学校へご連絡ください。また、症状が長引いて発症後6日目に登校できない場合も、担任にその旨ご連絡ください。再登校時は、罹患報告書をご提出ください。（HPよりダウンロードできます）

### 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

ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではない



### 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

「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること



## キャンパスカウンセリングのご案内

10・11月の予定

- 10月4日（水）13：15～16：15（船引先生）
- 10月18日（水）9：30～12：30（大西先生）
- 10月20日（金）13:15～16:15（船引先生）
- 11月7日（火）13:15～16:15（船引先生）
- 11月9日（木）13:15～16:15（大西先生）
- 11月22日（水）13:15～16:15（船引先生）



ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。  
TEL：（079）235-1951

話をして、一緒に考えませんか？

## 保健講演会 のご案内

令和5年12月8日（金）5・6校時 13：15～15：05

場所：本校体育館

内容「いのちってなんだ？」

講師：新宮市立医療センター 産婦人科医長 東田太郎先生

保護者の方も是非ご参加ください。別途案内文書を配布します。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777

子どもの人権110番 0120-007-110

こころ×子どもメール相談（土・日・祝 15：00～22：00） [kodomo-liaison@ncchd.go.jp](mailto:kodomo-liaison@ncchd.go.jp)

ひょうごっこSNS 悩み相談





保健委員さん |ー| 岡田くんが書いてくれました!

# 季節の変わり目、体調不良に注意!!

最近、一気に涼しく、風がっめたくなりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすく、注意が必要です。

❗なぜ、体調をくずしやすくなるかというと、9~11月は、昼と夜で気温差が激くなるからです!!

他にも、頭痛、肩こり、不眠、だるさ、肌荒れなどがあります。情緒不安定になり落ち込む人もいますよ。

## ☹️自分でできる対策は?

バランスのとれた食事を! 自律神経のバランスを崩さないよ!

・多くの食品を食べよう!



まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも

まごあ や さ し い です!!

・生活リズムを整える、メリハリをつける

◎適度な運動を行う...ウォーキング、軽めのランニングなどの有酸素運動を!

◎湯船につかる...熱すぎる×。38~40°のややぬるめのお湯に!

◎十分な睡眠をとる...スマホなどの光は、寝るのを防げます。寝る前は抑え注意!