

ほけんだより



令和6年10月2日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.6

最近さいきんは朝晩あさばんの気温きおんが下さがり、秋あきの気配けはいを感じかんじます。ただ日中にちちゆうは気温きおんが上あがり、朝晩あさばんとの気温差きおんさにより、からだからだが疲つかれやすい時期じきでもありますね。寒暖差かんだんさに負まげないよう、服装ふくそうで調節ちようせつしながら過すごしましょう。これから学園祭がくえんさいや定通教育祭ていつうきやうさいがあり、普段ふだんよりも多おほくの人ひとと接せつする機会きかいがあります。感染症かんせんしやうにも注ちゆう意いしてください。感染症対策かんせんしやうたいさくの基本きほんは、手洗てあらい、手指消毒しゆしじゆうどく、マスクますくの着ちやく用ようです。改あらためて意い識しきして生せい活かつしましょう。

★お知らせ「10月1日から感染症における出欠席の扱い」が変更となります

9月25日にこのことに関するお知らせが配付され、担任の先生から説明があったとおり、10月1日から変更となった点があるので、注意しましょう。

インフルエンザやコロナの疑うたがいがあったら・・・ まずは**病院を受診**しましょう。

医療機関を受診し、インフルエンザやコロナの検査をした結果

陰性 → 欠席

陽性 → 出席停止

必要となる書類をすべて提出して、出席停止となります。

インフルエンザの出席停止期間(例) 「発症後、最低5日+解熱後2日は登校不可」

発症日0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症/発熱 	→	解熱 	発症後5日経過していないため登校不可			登校 OK 	
発症/発熱 	→			解熱 	解熱後2日登校不可		登校 OK

新型コロナウイルスの出席停止期間(例)

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」

※「症状が経過した後」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

発症日0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症/発熱等 	→		軽快 	発症後5日経過していないため登校不可		登校 OK 	
発症/発熱等 	→				軽快 	軽快後1日登校不可	登校 OK

医療機関を受診し、感染していることがわかったら速やかに学校へ連絡しましょう。10月以降、検査キットでの

陽性は、出席停止にはなりません。

医師の指示に従って、出席停止期間を守って登校してください。出席停止期間がわからない、不安な人は学校へ相談の連絡をしてください。



カラーコンタクトの正しい使い方や危険性を知っておこう！



☆カラコンと言われているカラーコンタクトは、インターネットやドラッグストアなど様々な場所で購入することができますが、実は高度管理医療機器です。購入する前に、必ず眼科で検査を受けて購入しましょう。

★カラコンによる目のトラブルの多くは、使用方法に問題があります。

カラコン使用時に絶対やってはいけない4つのこと！

1. カラコンをつけたまま寝る、短時間でも NG！
2. 友達との貸し借り
3. 装用時間や期間(ワンデー、2ウィーク)を守らない
ワンデーのレンズを一度はずし、もう一度つけるのはNG！
4. レンズのケアをしない



☆目の異常をそのままにしておくと、目の病気になる可能性も・・・

使用方法を守らないと、目の病気に至ることがあります。ひどい場合は、失明する可能性もあります。

目の充血(赤い)、異物感、痛み、まぶしさ、かゆみなどの症状があったらすぐにレンズをはずし、直ちに眼科を受診し、医師に相談しましょう。定期検査も欠かさず受けましょう。



ちゃんと知っていますか？ - 薬と健康について -

私たちのからだには「自然治癒力」という病気やけがから回復する力が備わっています。日々の健康の源となっています。この自然治癒力を高めるためには、3つの生活習慣が大きくかかわっています。



健康的な食生活

栄養バランスと
食事の回数や時間

くすりは、病気の原因を取り除いたり、症状をやわらげたり、重くならないようにするサポート役です！



適度な休養



がんばるのは、自分！

くすりは、がんばるあなたの手助け



適度な運動

