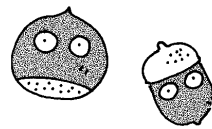


保健だより

2018年11月 安城学園高等学校



インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、“インフルエンザ”にかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。受験生やいろいろな部活で大会を控えている生徒の皆さんは、受けておいてもいいかもしれません。(ただし、中には副反応を起こす人やウイルスの型によっては効果がないこともありますので接種を希望する人は、お医者さんと十分相談をしましょう)

◎ 風邪・インフルエンザの予防は、誰でも出来ることです。
自分だけではなく、周囲の人への配慮もしましょう。自分が出来る予防とは…

- こまめにうがい・手洗い
- バランスのよい食事
- しっかり睡眠
- 気温に合わせて衣服の調節
- 肌着をきちんと着る
(寒い時は保温してくれる)
- 教室や自分の部屋の換気をする
- 人混みを避ける
- 適度に運動
- ストレス発散



でも！万一、“インフルエンザ”にかかってしまったら。

医師の診察を受けて「インフルエンザ」と診断されたら出席停止となります。
その場合は、下記のように「出席停止証明書」を学校に提出しなければならないということも覚えておいて下さい。

「出席停止証明書」の提出について

インフルエンザにかかった場合は、「出席停止証明書」の提出が必要です。
登校する際は「出席停止証明書」に医師の証明を受けて担任まで提出して下さい。
医師の証明は、一部の医療機関で文書料が発生することがありますのでご了承下さい。
医療機関で無料の証明がある場合は、その証明書を提出して下さい結構です。
なお、「出席停止証明書」は学校のホームページからダウンロードしていただくか、担任を通じてお渡しも出来ます。



子どもにも！眼精疲労に「用心」 増加中



みなさん！上記の症状は、ありませんか？

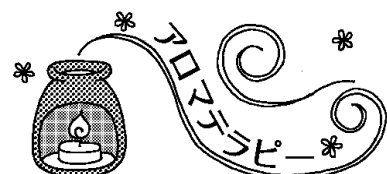
学校での学習サポートのツールとして iPad、タブレット端末、コンピューターの導入が進んでいます。そして、普段の生活では、LINE、SNS、ゲーム等のスマートフォンが欠かせない時代になりました。

便利にはなってきましたが、その一方でデジタル機器の過剰使用が身体に影響を与えるのも事実です。近年、多くの子供が頭痛、ドライアイ、疲れ目、首や肩の凝りといった症状の訴えが増えています。

少し！自分の“からだ”に優しいことをしてみませんか。

そして、“からだ”だけではなく、“心”に優しいことをしてみませんか。

適度な運動や友達の試合の応援、作品展に出掛けたり、自宅でお料理や部屋の掃除等をして、デジタル機器から離れた生活を少ししてみてください。



しばし香りでリフレッシュ