

ほけんだより

H29. 11 県立川口高校 保健室

11月に入り、7日は“立冬”8日は“いい歯の日”でした。朝晩の冷え込みが本格的になり、空気も乾燥してくるので風邪をひく人が増えてきます。またこれからの時期は“インフルエンザ”や“感染性胃腸炎”も流行が心配されます。今月は長距離走大会も控えているので、体調管理にはより一層気を付けましょう！

本校でもインフルエンザ・感染性胃腸炎が発生し始めました

インフルエンザの予防には、

うがい・手洗い・マスク・休養や睡眠・栄養・人込みを避ける・ワクチン接種

Q) ワクチン接種後、効果が出る時期は？→A) 2週間前後～約5ヵ月前後。

※受ける場合は費用やスケジュールなど医療機関に確認しましょう。

インフルエンザは出席停止です。登校は「発症後5日かつ解熱後2日」を経過してから。

『インフルエンザ出席停止期間早見表』

※発症日(当日0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日、症状が出たら早めに受診し医師に出席停止期間を確認する。
登校可能になったら担任から『学校感染症による欠席届』をもらい、保護者記入の上、提出。

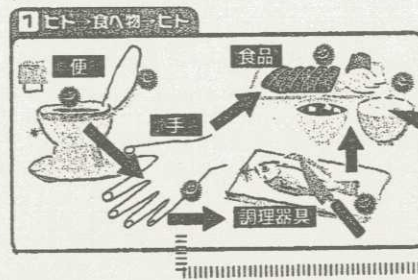
※薬の説明書等の写しを添付して下さい。

	発症日 (発症当日 0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
							発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
例1 発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例2 発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例3 発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例4 発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例5 発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			

(※以降は解熱した日によって出席停止日が延期されていく)

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)も出席停止扱い→病院で登校開始の確認を!

◎石鹸を使って手をしっかり洗おう!



21(火)の長距離走大会にむけて

※体調が悪い場合は無理せずに申し出よう!(スタート前でも途中でも)

◎当日まで睡眠をしっかりとする。

◎朝ごはんを食べる(ふだん食べない人は少しずつ慣らそう)

空腹のまま走ると低血糖を起こし、気持ち悪くなったり倒れたりするかも・・・

バナナや スープなど食べやすい物から慣らしていこう。

当日は、エネルギー源の糖質(炭水化物:ごはん・麺・パンなど)や

果物・いも類など。



一緒に→ビタミンB1:糖質がエネルギーに分解されるのを助ける働き。

(豚肉・大豆製品・たらこ など)

クエン酸:糖質の吸収を早める効果。

(柑橘系の果物・梅干し・キムチ など)

※水分も摂っておく(食事の汁物・ホットミルク・スポーツドリンク・水など)

◎スタート前にトイレに行っておく。

◎スタート後もこまめに水分補給!



～○終了後はすぐに軽く栄養補給を～

柑橘系の果汁ジュース、1時間以内に糖質(炭水化物)とビタミンB1、B2の補給が理想的。 のり巻きおにぎり などいいそうです。

