


保健だより

2017年1月 浦西中学校保健室 上原

感染性胃腸炎 流行中です。

新しい年が始まり、1年を締めくくる3学期がスタートしました。みんなにとって今年1年が心も体も健康で、充実した、笑顔あふれる年となりますように。祈っています(^^) 3年生の皆さんは高校受験まで、あと2ヶ月となりました。体調管理に十分気をつけ、志望校合格目指して頑張ってくださいね(^^) 

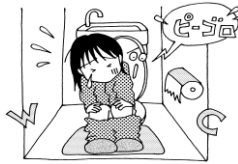
浦西中学校では、12月から感染性胃腸炎に感染する生徒が増加しています。感染性胃腸炎とは、細菌、ウイルスなどの病原体が腸に感染して腹痛やおう吐、下痢などを引き起こす病気です。多くは、食品を通して経口的に病原体が身体に入りますが、便や嘔吐物からの人から人への二次感染もあります。基本的な予防対策は、インフルエンザと同様です。手洗いうがいをすること。そして、睡眠・栄養をしっかりとることです。



腹痛



吐き気



下痢



「感染性胃腸炎」、「流行性嘔吐下痢症」は、法定伝染病第3種「その他の感染症」で、「必要があれば出席停止の措置ができる疾患」となっています。診断書の提出をもって「出席停止」扱いとなります。(未提出の場合は「病欠」扱いです)

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり、緊張、ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵! ☆

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6:30! ZZZ...



不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

