

保健だより 1月



令和6年1月18日(木)
群馬県立高崎北高校
保健室 10号

2024年が始まり早いもので3週間弱。今年は辰年だけに、時がタツのも早く感じられるかも知れません。暖冬と予報された今シーズンでしたが、冬の寒さがピークとなる時期が近づいてきました。2024年の大寒は、1月20日(土)から2月3日(土)までの15日間です。まさにこれからが1年で1番寒い時期。体調管理や感染症予防を徹底し、目標タツ成のために頑張りましょう。



インフルエンザ



風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター

など

症状

腹痛、嘔吐、下痢、吐き気、発熱 など



欠席・遅刻・早退のフォーム入力へのお願い

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの学校等で予防すべき感染症に罹患した際には、定められた日数出席停止となりますが、**出席停止期間中は毎日朝 8時半までフォームに入力をお願いします。**お手数をおかけいたしますが、ご理解ご協力よろしくお願いたします。また、**受診結果が分かった場合などの追加情報も、再度フォームに入力いただければ問題ありません。**詳細について電話連絡が必要な場合は、高北 027-373-1611 (代) に電話してください。

★高北 欠席・遅刻・体調不良等 連絡フォーム★



スクールカウンセラー 大野先生の来校日

1月19、26日

2月9、16日いずれも金曜日

※3月の来校はありません。

保護者のカウンセリングも受け付けております。予約制となっておりますが、当日でも空きがあれば予約できます。お気軽にご連絡ください。

悩みは小さいうちに
相談しよう





免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ



猫背になっていませんか？

寒くても気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 太りやすくなる



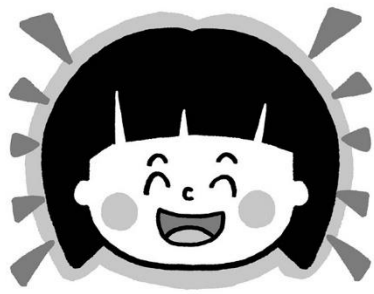
お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

