

ほけんだより1月

平成31年1月9日
浪江中学校保健室
No10

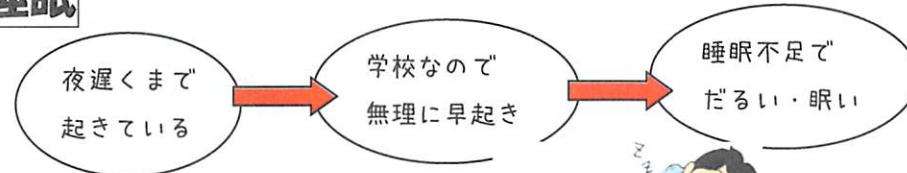
正夢と逆夢 切り替えスイッチ

初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら？昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実とは逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。ちょっととした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」「失敗した・・・」というときは「次に生かそう」あるいは「友達にウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。



生活リズムから「脱★冬休みモード」

睡眠



寝る時間を
早くしよう



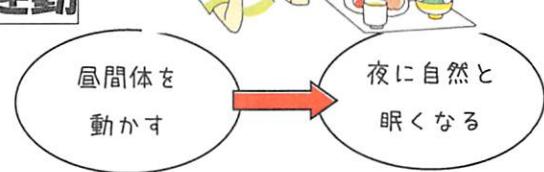
朝食



朝ごはんを
食べよう

（スヌードル）

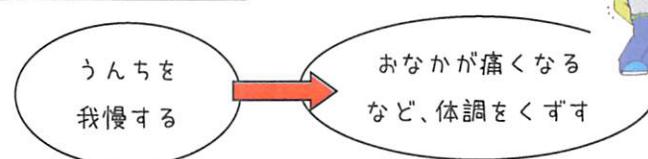
運動



運動や手伝いを
して体を動かそう



うんちを出す



行きたくなったら
すぐにトイレへ！



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、

かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ



インフルエンザウィルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウィルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ



インフルエンザの治療薬を服用すると、ウィルスが残ったままで2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。