

# 保健だより 12月

東大阪市立枚岡中学校  
保健室

12月に入り、日を追うごとに寒くなり、寒い冬もこれからが本番です。  
しかし寒がって窓を閉め切っていると、教室の中は、風邪やインフルエンザのウイルスでいっぱいになってしまいます。休み時間や掃除時間などはしっかり窓を開けて、きれいな空気を入れましょう。そして、手洗い、休養で残り少ない2017年を元気に乗り切りましょう！

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう！

通常、健康なときの体温(平熱)は36~37℃に保たれています。しかし、最近保健室でも多いのが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人です。低体温になると血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病にかかりやすくなります。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏りは、冷たいものを取りすぎのほか、湯船に入らずにシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。低体温気味の方は生活習慣を改善して、元気な毎日を過ごしましょう。



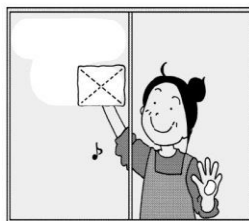
Good Morning!

体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済まらずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



## 日本スポーツ振興センター 申請していますか？



学校の管理下(休み時間、授業中、部活動中など)で怪我をし、病院で受診した場合(保険診察500点以上が対象)、日本スポーツ振興センターの災害給付制度の申請をすることができます。

給付には時効があり、災害発生日から2年が過ぎると給付が受けられなくなるので注意してください。

「医療等の状況」などの書類を持ったままの人や、病院に行ったけど書類を学校からもらっていない人は、手続きが必要ですので職員室まで来てください。

給付まで半年近くかかります。ご了承ください。

給付される金額

例) こども医療助成を使い、窓口で500円を支払った場合

給付額 = 自己負担額(500円) + 医療費の1割



# こんな症状が出たら インフルエンザかも！？

頭痛やのどの痛みに加え、38度以上の高熱や、筋肉や関節の痛みなど、風邪とは異なる症状を感じたら、インフルエンザを疑いましょう。インフルエンザは、出席停止の期間が法律で定められています。病院で診断を受けた場合は、必ず学校に報告してください。出席停止の期間は自宅でしっかりと休養をし、さらに水分補給をこまめに行い、脱水症状を防ぎましょう。



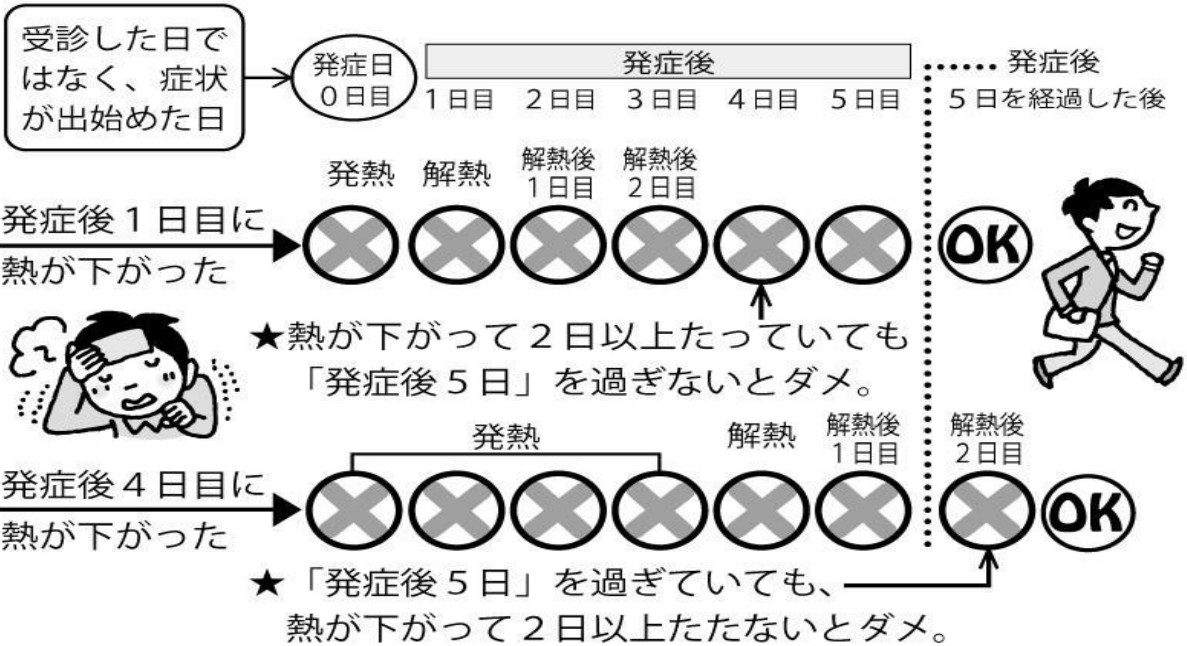
## インフルエンザは出席停止です！

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、

**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**

と、定められています。

実際の例で考えてみると・・・



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで、登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。