



令和 6 年 1 月 15 日
石川県立金沢中央高等学校
保健室

あたら しい 1 年の始まりとともに、能登地方で大きな地震がありました。不安な気持ちを抱えながらの学校スタートだったと思います。大きな災害が起こると、強いストレスがかかり、様々な健康問題が起こることが予想されます。今は大丈夫でも、しばらくたって出てくることもあります。授業を受けたり、友達や先生と話をしたりして、少しずつ気持ちが落ち着くことを願っています。

インフルエンザ と 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

- ①規則正しい生活で免疫力アップ
- ②室内の温度と湿度に気を付けウイルスが活発にならない環境づくり
- ③正しい手洗いでウイルス除去

インフルエンザにかかったら

登校 できません

「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」出席停止です。

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 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	4日目 (happy face)	登校OK (school icon)
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)

確認 してください

- 体調が悪く学校を欠席するときは、「欠席連絡フォーム」または電話にて学校に必ず連絡を入れてください。
- 受診し、感染症が判明した場合は、回復後、「病欠届」を担任へ提出してください。用紙は学校ホームページ上や保健室にあります。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

スクールカウンセラー来校日

1月 24日(水) 2月 7日(水)

13:00～と15:00～ 生徒・保護者どちらも相談可能です。

次の学年に向けての心配、勉強・学校生活についての不安、友人・家族等との関係など
心配なことがある人は、相談室・保健室までどうぞ。



不安な時は一人で抱えるよりも、誰かに話してみましょう。

「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。
地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。