



鹿屋工業高等学校
生徒保健委員会
2018年11月12日発行

10月の後半から少しずつ寒くなってきました。学校の中では、マスクをしている人が多く見られます。みなさん、体調には気を付けてください！また、明日は、持久走大会があります。しっかり準備をして、元気に走りましょう！

11月13日(火) 持久走大会です

～予備日11月16日(金)～

スタート前

- 準備運動を特に念入りに!!



途中

- 遅すぎず早すぎず、自分のペースを守ろう。



体の調子が悪くなったら!!

- ペースを落として様子を見よう。
- 無理をしないで、近くの友だちや先生に伝えよう。

ゴール後

- すぐに座り込まずに整理運動・更衣をしよう。



帰宅後

- 入浴と早めの就寝で疲れをとろう!!



水分補給も忘れずに!!



★防寒対策をしっかりとしよう!

健康管理について

- ① 体調を整えて参加しよう!
 - ・前日は、睡眠を十分にとろう。
 - ・足の爪を切って、靴下を必ず履こう。
 - ・当日は、朝食を必ず食べて、排便を済ませておこう。
- ② 当日の朝、参加についての最終確認があるので調子が悪いときは必ず先生に伝えよう。
- ③ 走行中、調子が悪い時は、無理をせずに近くの人に連絡しよう。
- ④ 水分補給もしっかり! 各自水筒等の準備を忘れずに!
- ⑤ タオルや着替えの準備をして、汗の始末をしっかりしよう。



⑥ トイレ

- ・トイレは、開閉会式が行われる田崎中央公園に、トイレが1箇所あり。
- ・トイレの数が少ないので、学校で済ませてから向かおう！

※学校に戻ったら、すぐに着替えをしよう。
(汗の始末をしっかりとる。防寒対策の準備も必要！)



早めのインフルエンザ対策を！



鹿児島県ですでに
インフルエンザが発生しています！

これからの季節、注意が必要なのがインフルエンザです。
インフルエンザ予防接種が始まっています。インフルエンザの予防接種は、免疫ができるのに約2週間かかります。効果は、約5か月です。早めに接種することをおすすめします。
予防接種とあわせて手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防を心がけましょう！！

カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)



風しん(三日はしか)について

関東地方を中心に風しんに感染した人が増えています！鹿児島県でも10月末、川内市と出水市で各1人発生しました。

【症状】

- ① 発熱、発しん(赤いぶつぶつ)
- ② リンパ節の腫れ、痛み
- ③ まれに脳炎や紫斑病

【感染経路】

せきやくしゃみ等によって飛び散ったしぶき等を吸って感染する。
しぶきの付いた机やドアなどをさわった手で鼻や口をさわって感染する。

【予防について】

- ① うがい、手洗い、免疫力アップ(睡眠、栄養など)
- ② 予防接種

妊婦さんに感染すると
赤ちゃんが、耳や目、心臓等の
病気を持って生まれてくること
があります。

地域の人のためにも
予防しよう！！

親になった時
要注意！！

風しんは出席停止になります。出席停止の期間の目安は、「発しん(ぶつぶつ)が消えるまで」となっています。主治医の先生によく確認して休みましょう。その際は、生徒手帳の中にある「学校感染症罹患届」を病院で記載して頂き、担任の先生へ提出してください。