

保健だより

東京学館船橋高等学校

保健室

イラスト(←クリック)
クリックしてみてね♪



2021年!!新しい年になりました!!今年がみなさんにとって幸多き1年でありますように!!
始業式後、学校閉鎖となり、まだ生活リズムが取り戻せていない生徒がいます。早寝早起き、3食しっかり好き嫌いなく食事をとり、規則正しい生活リズムに整えましょう!寒さも厳しくなり、空気も乾燥し、感染症が拡大しやすい時期です。コロナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などなど、再度、感染症に対する予防対策を確認しましょう!! 手洗い!マスクの着用!換気!ソーシャルディスタンスを!!



こまめに手洗いを!
ハンカチを忘れずに!!

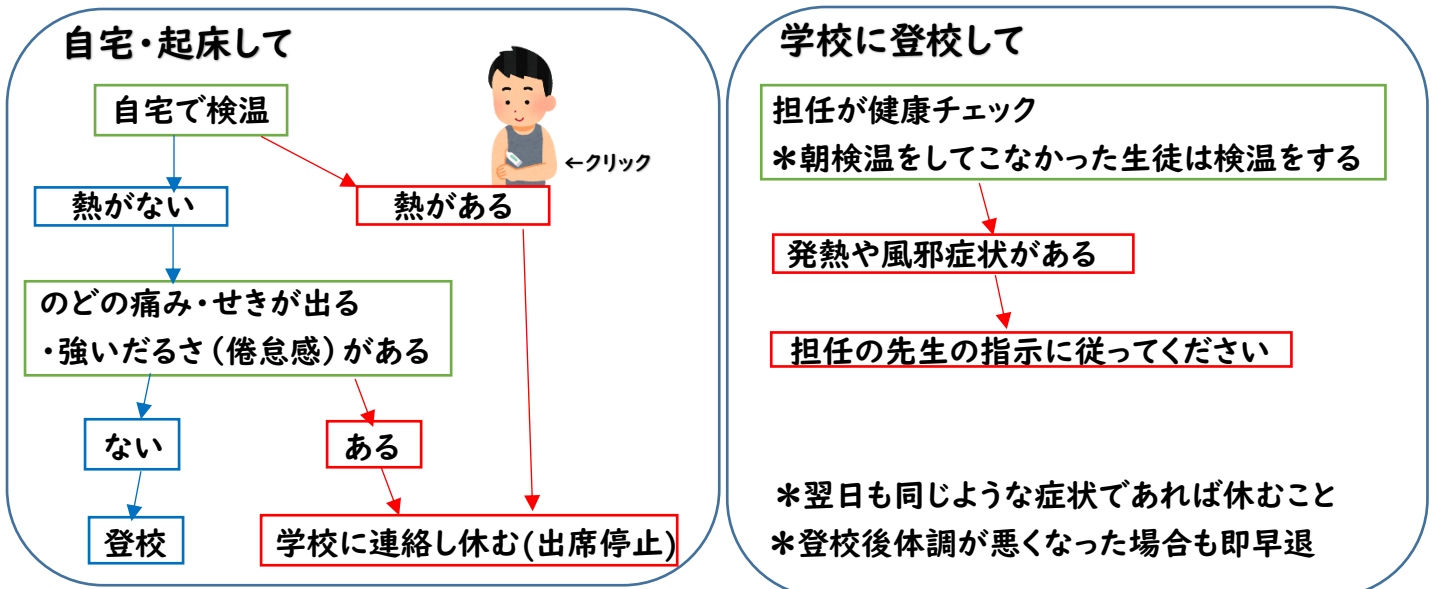


マスクを忘れずに!
常に予備をバッグの中に入れておいてください!!

毎日、検温し、健康調査表を必ず記入してください!



担任から配布された検温表を毎日記入し持参してください。朝、自宅で以下のような症状であれば無理をせず学校に連絡し、休むようにしてください。絶対に無理はしないでください。



保健室の利用について

保健室の利用について、3学期、体調の悪い生徒に関しては迅速に早退してもらいます。保健室で基本休むことはできません。早退については、どのような方法で帰るか保護者の方と再度話し合っておいてください。

*緊急連絡先、携帯番号の変更、保護者の職場が変わった等ありましたら早急に担任に連絡してください。よろしくお願いします。

PCR検査について

生徒本人、ご家族でPCR検査を受けるように診断されましたら、学校には登校せず、即学校へご連絡ください。PCR検査を受けてからではなく、必ず前もって連絡をお願いします。

最近、親がどこで何をしているか分からないと話す生徒が多々あります。緊急時に連絡がつくよう、ご協力をよろしくお願いします。



寒さ対策していますか??



ここ最近、寒い日が続いています。身体を冷やすことは万病のもと!身体を冷やさないように寒さ対策し、体調を崩さないようにしましょう!!

服の上から貼ってね!

ツボを押して血行促進(背中(大椎・風門)お腹(関元)辺りにカイロを貼るのもおすすめ♪)

大椎(だいつい) 首を前に傾けて骨が飛びところ
風門(ふうもん) 大椎から下 2 つ目の突起から 指 2 本分外側

関元(かんげん) おへそから指 4 本下

湧泉(ゆうせん) 足をグーにした時、足裏のへこむところ

八風(はっふう) 足の指の付け根

曲池(きょくち) 手を曲げたときにできるしわの親指寄り場所

虎口(ここう) 親指の付け根

124年ぶり

役病退散!! 節分の日が 2月2日に!!

124年前
1897年
明治30年
エジソンが改良映写機発明!
公務員の初任給 50円!の時代



体の健康も「福は内!」大豆を食べて無病息災!豆まきに使う大豆は「福豆」と呼ばれ、福を取り込むことでこれから一年間の無病息災や幸せを願うために、豆まき後に年の数だけ豆を食べるとよいといわれています。みなさん「鬼(疫病)は外!」と豆まきし、健康で幸多き一年になるように大豆を食べてみてください♪

特に今年は、124年ぶりに2月2日が節分だそうです!えっ?節分って2月3日でしょう?と思ってしまうのですが、日にちで決まっているのではなく、「立春の前日」が「節分の日」だそうです。*そのため2月4日が節分だったことも!(1984年昭和59年!)

そもそも「立春」って誰が決めるの?と疑問に思うかと思えます。調べてみると国立天文台が天文観測に基づいて定めているそうです。そもそも本当の1年(太陽を地球が1周)というのは365.2422日、このズレが積もり積もって2月2日になったそうです。

早め早めの花粉症対策を!!



花粉症の症状(サラサラ鼻水が出る・頭が痛い・目がかゆい等)を訴える生徒が出てきています。今年は、コロナ感染症のこともあるため、早め早めにかかりつけの病院へ行って、花粉症対策を行いましょ!!

◎コロナと花粉症の違い◎

コロナの主な症状	花粉症の主な症状
・発熱	・鼻水(サラサラ水っぽい)
・せき	・くしゃみ
・倦怠感	・鼻づまり
・鼻づまりがないのに においを感じない	・鼻づまりでにおいを感じない
・目や鼻のかゆみはない	・目や鼻がかゆい



花粉症かコロナかわかりづらい場合は、自分で判断せずに、まずは病院に電話をして体調を話し、指示に従って受診してください。

