

保健だより5号



令和7年10月

岡山瀬戸高等支援学校

一日の寒暖差が大きいこの時期は、エネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなります。冬に猛威を振るうイメージのあるインフルエンザですが、厚生労働省は10月3日、全国的な流行シーズンに入ったと発表しました。昨年よりも1か月も早い流行であり、主な症状としては、急に熱が高くなる・喉や関節の痛み・頭痛等があげられます。風邪と似た症状もありますが、普段と異なる時は無理をせず早めの受診をお勧めします。インフルエンザ注意報が出される前の予防対策も大切です。



インフルエンザ罹患報告書について

保護者の皆様へお願い

インフルエンザに罹患し出席停止となった場合、再登校にあたっては、保護者が記載する「インフルエンザ罹患報告書」の提出を学校へお願いします。

「インフルエンザ罹患報告書」の用紙は学校HPから印刷できます。印刷が難しい場合は学校から郵送しますので、お知らせください。



インフルエンザの 出席停止期間について

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

かぜ・インフルエンザの 予防のために



日ごろから体力を
つけておこう

こまめに手洗い・
うがいをしよう



人ごみにはあまり出ないようにしよう

睡眠・栄養をしっかりとっておこう



こんなときは 「マスク」の利用を

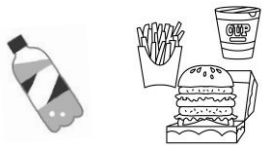
- 咳が出る人は、他の人にうつさないために必ずつけよう
- 予防では、のどの保温・保湿、汚れた手で口や鼻をさわらないために

秋バテにご用心



暑い夏を乗り越え急に涼しくなると、疲れや不調が現れてしまうのが秋バテ。夏の疲れの原因によって、3つのタイプに分けられます。それぞれの項目でチェックの数が多いのが、あなたの秋バテタイプになります。

■ 胃腸疲れ タイプ



- ☐ 冷たい食べ物や飲み物が好き
- ☐ 早食い、がぶ飲みをしがち
- ☐ 脂っこいものや塩からいものをとることが多い

■ 冷房疲れ タイプ



- ☐ 冷房の効いた場所で過ごすことが多い
- ☐ 冷房の効いた部屋と暑い屋外を行き来することが多い
- ☐ 半袖、短パンなど、肌を出す服装が多い

■ 暑さ疲れ タイプ



- ☐ 外を出歩くことが多い
- ☐ 寝苦しさをを感じる
- ☐ 夏前から具合が悪く、秋になっても続いている

秋バテ対策のポイントは？

■ 胃腸疲れ タイプ ⇒ 便秘や下痢、胃もたれ

- ・消化が良く、身体を温める「鍋」を取り入れる。
- ・食事になるべく時間をかけ、腹八分目を心がける。
- ・飲み物に入れる氷を減らす。
- ・お腹を温める。



■ 冷房疲れ タイプ ⇒ 肩こり、頭痛、肌荒れ

- ・上着を着たり、靴下をはいたりして体を冷やさない対策をする。
- ・入浴で身体を温め、疲れを解消する。



■ 暑さ疲れ タイプ ⇒ 体がだるい、寝つきがわるい

- ・体力を回復させるため、しっかり睡眠をとる。
- ・寝る前にホットアイマスクや蒸しタオルなどで目もとを温めてリラックスする。

