

保健だより

令和5年度 秋冬号
松山学院高等学校
管理部 保健・環境課



11月8日には立冬を迎え、暦の上では冬になります。朝夕の冷え込みも厳しくなり、風邪などで体調を崩している生徒も増えてきています。

現在もコロナウイルスとインフルエンザとの同時流行中です。基本的な感染対策の徹底と睡眠・水分・食事等の自己管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

インフルエンザ予防接種は12月上旬までに



すでに流行は始まっています。病院の先生と相談し、早めに接種を受けましょう。

出席停止に… 担任に相談を



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの学校感染症については、出席停止になりますので、担任にご相談ください。

みんなのスタンダード 咳エチケット



くしゃみ・咳が出ている時はマスクを着用し、飛散しない対策を！

インフルエンザと新型コロナ感染症 療養期間

発症後、熱が下がっても最低5日間は登校できません。

		発症当日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7	8	9	10日目
インフルエンザ	例1	発熱	発熱	平熱に 下がる	解熱後 1日目	解熱後 2日目	自宅療養	登校可				
	例2	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に 下がる	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可			
新型コロナ	例1	発熱等の 症状	発熱等の 症状	発熱等の 症状	平熱に 下がり、 症状が軽快	症状軽快 1日目	自宅療養	登校可 マスク着用				
	例2	発熱等の 症状	発熱等の 症状	発熱等の 症状	発熱等の 症状	発熱等の 症状	平熱に 下がり、 症状が軽快	症状軽快 1日目	登校可 マスク着用			
	例3	症状なし 検査で陽性	症状なし	症状なし	症状なし	症状なし	症状なし	登校可				

18歳年度末
まで

令和5年12月1日から



松山市子ども医療費助成 対象年齢を拡大します

※松山市以外の方は、従来通りと思いますが、不明の場合は、役場にお尋ねください。

それに伴い、日本スポーツ振興センターの医療費手続きが変わります！



ケガをした

医療費手続き対象かどうか教員に相談

病院受診

受付窓口で「日本スポーツ振興センターの手続きをします」と伝え、支払い窓口で3割支払う

所定の用紙に病院と薬局してもらう

ケガをした時の状況を所定の用紙に記入

医療費申請→審査通過→給付決定通知→校納金口座に振込
(申請から2週間～2か月後)※3割+1割給付

保健室を のぞいてみると…

症状 トップ5

頭痛 吐き気 倦怠感
腹痛 ストレス



ないないビッグ3

食事× 食べていない
水分× とってない
睡眠× 寝ていない
(0時間～4時間)

改善の余地
がある
原因

改善するには…

毎朝、決まった時間に起きる。
食べれるものを食べる。
飲めるものを飲む。



あきらめずに、
できることを
できる範囲で続け、
元気を目指そう！

体を温かくして免疫力UP！ 温めるポイント

- お腹と腰をしっかり保温。(冷やすと、体調を崩す原因に)
- 3つの首「首」「手首」「足首」を冷やさない。かなり有効！
※襟元・袖口はしっかりしめる。
足元は女子はタイツや長めのソックス、男子は足首を隠すソックスに。
- 温かい物を飲むようにしましょう。



こころが
しんどく
なってきたら
ひとりで
悩まないで



LINE
こころのいのちのほっとダイヤル

0120-188-556
フリーダイヤル

相談時間 平日17:00～翌日9:00 休日24時間

こころのいのちのライン 相談

相談時間 日水木 18:00～22:00 21:30