

10月のほけんだより

広島市立広島商業高等学校
保健室

最近朝晩が急に涼しくなり、体調不良での保健室来室が増えてきました。私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。ゆっくりお風呂に浸かり、体を温めてリラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。



●風呂キャンセル界限って…

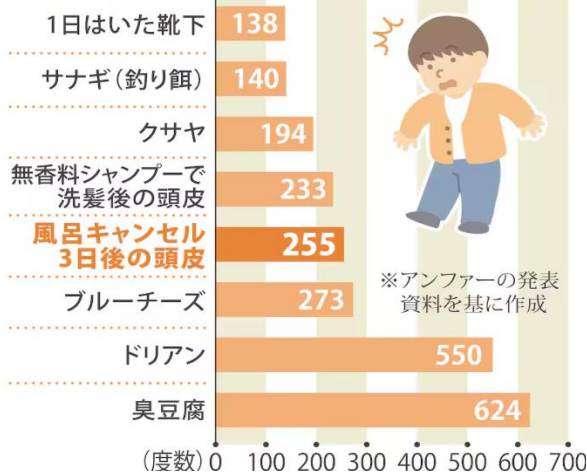
先日『風呂キャン』というワードを保健室で耳にしました。眠さやダルさに負けてお風呂をキャンセルしてしまうこと…を表現した言葉だそうです…。



お風呂キャンセルしたらどうなる？

体温のリズムが整いにくなり、睡眠の質が下がり、疲労が蓄積されていきます。加えて、皮膚や頭皮で常在菌や細菌がいつもより増え、**においの悪化**につながります。ある調査では、風呂キャン3日後の頭皮のにおいは、**1日はいた靴下の2倍程度**になっていた、というデータもあります。『今日はお風呂しんどいなあ…。』このような日もあると思います。そんな日は、お風呂はキャンセル！ではなく、シャワーだけでもいいので浴びて寝ましょう。帰宅後すぐお風呂に入るのが、風呂キャンを防ぐポイントです。

♦♦ “風呂キャンセル3日後の頭皮”などの
においの測定値



引用：産経新聞デジタル 2025年3月13日

●感染症について

9月末から感染症や発熱で欠席する生徒が徐々に増えてきました。今回は、発熱時の注意点や、感染症での欠席についてまとめたので発熱時の参考にしてください。

1. 登校前の健康チェック！欠席等は保護者から Google フォームへ入力

・普段と異なる症状がある場合は、無理をしないで、自宅で休養しましょう。

2. 感染症対策

・換気（教室廊下の窓を開放）・手洗い（ハンカチ持参）・咳エチケット（マスク着用は個人の判断で）

3. 発熱したら…

・インフルエンザ、新型コロナウイルスの検査は**発熱後12時間～24時間**で受けましょう。発熱後12時間未満で検査を受けると、体内でウイルス量が増えていない場合があるため、正確な結果が確認できません。しかしこれはあくまで目安なので、診察を受け医師に判断してもらうことが大切です。

4. 感染症での欠席

出席停止の手続き

- ①診断されたら学校に連絡する（連絡方法は Google フォーム or 電話で）
 - ②治療期間を終了し、**登校再開日から3授業日以内**に、『学校感染症による出席停止及び再登校について』『学校感染症に係る特別欠席届/出席停止届』を担任に提出する
- ✓書類は市商高校 HP からダウンロードし、保護者が記入してください。

