

ほけんだより 1月号



令和5年1月13日
垂水中央中学校 保健室

今年もよろしく
お祈りします



明けましておめでとうございます。

みなさんは、どのような冬休みを過ごしましたか。3年ぶりに行動制限のない年末年始のことで、親戚のおうちや旅行など、県外に出た人もいたことでしょう。

新鮮な気持ちで、新たな一年を充実したものにしていきたいです!まだまだ感染症の流行る時期です。できる予防をコツコツとしていきましょう!今年もよろしくお願いします!

生活リズムを整えましょう♪ 『脱!冬休みモード』

冬休みは、楽しいイベントが盛りだくさんでしたね!生活リズムが崩れている人もいないのでしょうか。健康的な毎日が送れるよう、生活リズムを見直し、心と体を整えていきましょう!



楽しすぎた冬休み...

こんな人は 要注意!

- ☑ 登校ギリギリまで寝ている
- ☑ いつも夜更かし
- ☑ ダラダラ食べるクセがついた
- ☑ 運動不足になっている

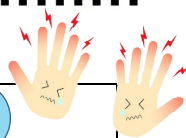


夜型 朝型 に チェンジ!

- ☑ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ☑ 日中の軽い運動も◎
- ☑ 夕食は早めに済ませる
- ☑ お風呂でリラックス
- ☑ スマホやゲームを布団に持ち込まない



気をつけて! 冬の肌トラブル



しもやけ	ひび・あかぎれ	あせも
寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などが腫れる。	乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血することもある。	温めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因になる場合がある。
【予防】 手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れている時は交換をしましょう。	【予防】 手洗いをするときは、石けんをよく流し、水気をよく拭き取りましょう。ハンドクリームなどで保湿しましょう。	【予防】 汗をこまめに拭き取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激に敏感になるので、保湿もしましょう。



保護者のみなさまへ

県内では、インフルエンザ感染症も流行し始めているようです。お子さまがインフルエンザ感染症に罹患した場合、出席停止となります。裏面に出席停止期間を示しておりますので、ご確認ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

インフルエンザに罹患した場合の、出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となります。
ー学校保健安全法 第19条に基づくー



予防の基本は、
「手洗い」・「うがい」
「換気」
「十分な栄養」
「十分な睡眠」です！

- ☆ 「発症」した後5日を経過し、かつ、「解熱した後2日」とは、**最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止**となります。
さらに、解熱した日によって出席停止期間は延長することがあります。（発症後4日目以降に解熱した場合（例4・5））
- ☆ **発症日（発症当日0日目）は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（38℃程度の発熱）が始まった日**となります。
そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

小・中学生

	発症した後 5日を経過	発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後				
								発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目	
例 1	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能				
		出席停止										
例 2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	→		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能			
		出席停止										
例 3	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	→			解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能			
		出席停止										
例 4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	→				解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
		出席停止										
例 5	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	→					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
		出席停止										

※ その後は、解熱した日によって、出席停止期間が延長されていきます。