

ほけんだより



令和6年1月9日
六郷中学校・保健室

新しい年がスタートしました。冬休み中に、大きなけがもなく、みなさんが元気に新年のスタートを切れたことを大変うれしく思います。これからますます寒さが厳しくなります。寒い日は『手首』『足首』『首』の3つの首を温めると良いと言われています。また、体の中から温めるために、冷たい飲み物を控えて、温かい飲み物を飲んだり、しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじんなどの体を温める食べ物を食べたりすることも効果的です。体の冷えは、免疫力を下げ、体調不良の原因にもなります。衣服の調整やバランスの良い食事、そして十分な睡眠と適度な運動で体調管理をしっかりとしていきましょう。

1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう！



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

コロナ？ インフル？ ただのかぜ？

味覚異常 (Taste abnormality)
嗅覚異常 (Smell abnormality)
咳 (Cough)
息切れ (Shortness of breath)
急な高熱 (Sudden high fever)
鼻水 (Nasal discharge)
発熱 (Fever)
のどの痛み (Sore throat)
筋肉痛・関節痛 (Muscle pain, joint pain)

空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期は、インフルエンザやかぜなどの呼吸器の感染症が流行します。呼吸器の感染症は、初期症状が似ているため、見分けるのが難しいです。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、感染力の高い病気の可能性もあるため、症状がある時は、積極的に休養しましょう。また、症状が続く場合は、病院で診察を受けましょう。

コロナもインフルもかぜも… 予防方法は同じです

手洗い (Hand washing)
うがい (Gargling)
マスク着用 (Mask wearing)
健康観察 (Health observation)
消毒 (Disinfection)
換気 (Ventilation)
運動 (Exercise)
睡眠 (Sleep)

インフルエンザの出席停止期間

本校では、11月下旬～12月上旬にかけてインフルエンザA型が流行しました。冬休み前には、罹患者がほいなくなりましたが、今後インフルエンザB型の流行も懸念されます。

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校に御連絡をお願いします。その際、医療機関で言われた出席停止の期間と罹患したインフルエンザの【型】をお知らせください。

また、出席停止の期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでなので、お間違いのないようお願いいたします。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

冬のけが・事故に気をつけて！

低温やけど

低温やけどとは、50℃前後のものに皮膚が直接、数分～数時間にわたって触れ続けることで起こります。

冬場は、使い捨てカイロや湯たんぽなどが原因で低温やけどを起こす場合があります。長時間の使用には気をつけましょう。

また、充電中に高温になったスマートフォンも注意が必要です。



転倒

雪が積もっていなくても、気温が低く、道路が凍っている場合があります。転倒して、けがをしないよう気をつけましょう。雪道や凍った道で転倒しないためのポイントは、体の重心を前に置き、小さな歩幅でゆっくり歩くことです。

また、寒くなると服のポケットに手を入れて歩く姿をよく目にします。万が一、転倒した際に体を支えることが出来ず、頭を打ってしまう可能性があるため、手はポケットから出して歩きましょう。



交通事故

日が暮れるのが早いので、部活終了後の下校時などは車の運転者からみなさんの姿が見えにくくなります。特に、車通りの多い交差点や信号機のない横断歩道などは注意が必要です。

前後左右をよく見て、車が来ていないことを確認しながら、下校しましょう。

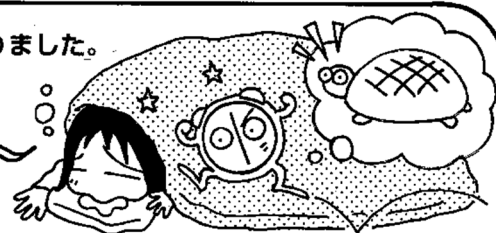
自転車や持ち物に反射テープを付けるなどの工夫をすると、車の運転者から見やすくなりますよ。



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。

つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べてくれるようにしましょう