

2月 ほけんだより

令和6年2月5日(月)
六郷中学校 保健室

六郷地区でインフルエンザ大流行中!!!

近隣の病院の情報によると、六郷地区のインフルエンザの患者数が非常に増えているそうです。六郷中学校でもインフルエンザB型が流行しており、2年1組で学級閉鎖を行いました。体調が悪くても、無理をして登校してくる人がいますが、**朝から体調が悪いと感じたら、家の人に伝えて休むこと、学校に来てから体調が悪くなった場合、すぐに先生に伝えることを徹底しましょう。**

☆保護者の方へ☆

「朝から体調が悪かったけど登校した」と保健室に来室する生徒が多数見受けられます。感染症拡大防止のためにも、ご自宅でお子さんが体調不良を訴えた場合、**無理をさせず休ませるよう**お願い致します。ご家庭での朝の健康観察のご協力をよろしくお願い致します。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

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

インフルエンザの出席停止期間は、**発症日を0日目と数えて、発症後5日かつ解熱から2日が経過するまで**と定められています。

学校へ欠席連絡をする際は、

- インフルエンザの型(A型、B型)
- 発症日(症状が出た日)
- 医師に何月何日から登校可能と言われたかをお知らせ下さい。

※解熱とは、平熱が1日中続いた状態をさします。朝・昼・夜と検温をして、解熱日を判断してください。

(例)朝は高熱だったが、昼には平熱に下がったという日は**発熱**にあたります。

インフルエンザを予防しましょう!!

インフルエンザ予防には、手洗い、うがい、換気が必須です！校内を見ていると、**窓を閉め切っているクラスが多数見られます。**寒い季節ではありますが、常に**窓を10cm~20cmだけでも開けておく**と、教室内の空気を入れ替わり感染予防になります。また、体調が悪い人はマスクをつけることにより周囲の人への感染予防にも繋がります。自分だけでなく、他の人の健康も考えられるようになるとより良いですね。

せきエチケットを心がけよう (せきやくしゃみを人に向けてしない)

マスクをつける



せきが出るときは、マスクをするようにしましょう。

マスクをしていないときも



ハンカチや服の袖で口を押さえ、周りの人から顔をそむけてするようにしましょう。

かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加温をする

ストレス対処法,あなたはいくつありますか？

2024年が始まってから,早1か月が経ちました。進級・進学の様子が近づき,特に3年生は受験本番を迎え,不安や心配などストレスの多い時期だと思えます。ストレスを溜め込んでしまうと,気持ちが沈んでしまったり,頭痛や腹痛といった体調不良に陥ったり,イライラして人や物に当たってしまったりなど,心や体,行動面に影響が出ます。そのような事態を避けるために,自分自身でストレスを対処していけるよう,ストレス対処法を考えてみましょう。



音楽を聴く

音楽は心を豊かに
してくれます♪



誰かと話をする

自分の気持ちを
聞いて貰おう！



身体をしっかり休める

身体の疲れは心の疲れ！
まずは身体を労わろう



適度な運動をする

いい汗をかくと心も晴れます！



気持ちを紙に 書き出してみる

自分の心の整理ができます



YouTube やゲームでストレスを発散する！
という人もいるかもしれませんが,長時間の電子機器の利用は身体によくありません(特に目！)
身体に優しく,なおかつストレスを発散できるものを探してみましょう。

2月の保健目標である

「心身ともに健康な生活を送ろう」

を達成できるように頑張りましょう！