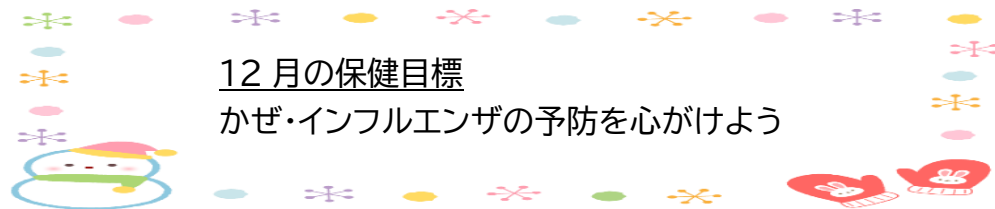


ほけんだより 12月

水戸市立石川中学校
保健室
令和5年12月1日

2023年も残りひと月となりました。寒さが増して、冬の訪れを感じます。冬は気温が下がるだけでなく、ウイルスが活発になる時期でもあります。今年の5月に新型コロナウイルス感染症が「5類」に移行されましたが、季節性インフルエンザと並び、十分な感染症対策が必要です。



12月の保健目標

かぜ・インフルエンザの予防を心がけよう

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



インフルエンザ

○症状

38℃以上の高熱、頭痛、咽頭痛、倦怠感などの全身症状
(風邪の場合はゆっくり症状が出てくるのに対し、インフルエンザは急激に症状が出てきます。)

○出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症

○症状

発熱、咳(長引く傾向)、味覚障害や臭覚障害等

○出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。



12月11日は胃腸の日

抵抗力を高めるために、胃腸を大事にしてみませんか。**早食いをやめる、暴飲暴食を控える等、自分の食生活を見直しましょう。**

また、冬は美味しいものがたくさんあります。ホウレンソウ、白菜、ゴボウなど**冬野菜**を積極的に取り入れて、寒さに負けない強い体を作りましょう。



*** ウイルスは夜更かしする人が大好き ***

夜更かしをすると、睡眠時間が十分にとれず、翌日も寝不足のままです。**睡眠時間が足りない**ということは、**脳も身体も疲れがとれていない**ということです。疲れていると、免疫が下がってしまい、ウイルスに勝てません。そのため、夜は早く寝て、たっぷり睡眠をとることが大切です。

また、寝る直前のスマホ等の電子機器の操作は睡眠不足のリスクが大きくなります。寝る1時間前にはスマホ等の使用を避けるようにしましょう。



*** 引き続き感染症対策をよろしくお願いします。 ***

感染症は誰がかかっても不思議ではありません。感染した人は決して悪くありません。感染症にかかることは悪いことではありません。感染した人がいたら、それが生徒であっても、先生であっても、治って学校に登校・出勤してきたら、皆で優しい声かけをしましょう。感染した人がつらい思いをしたり、いじめにあったりすることは決してあってはなりません。

最近、朝から体調不良のため保健室で休養する人が増えています。**体調がすぐれない場合は、無理して登校せず必ずお休みしましょう。**これは、本人のためにも周りの人のためにもとても大切な感染症対策の基本方針です。

「いつもとちがう？」と感じたら、それは、**カラダからのメッセージ**



保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。