

かがやき

若草中学校ほけんだより No.8

令和5年12月1日発行 文責 谷島

12月の保健目標 冬の健康に注意しよう



12月に入り、いよいよ冬本番。寒さを訴える生徒をたくさん見かけるようになりました。体調不良（頭痛・腹痛・のど痛）を訴える生徒がみられます。日頃から生活リズムを整え、体調管理を行い、感染症を事前に防ぎましょう。首・手首・足首の3つを温め、寒さを乗り切りましょう。

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼ見られませんでしたが、ここにきて夏季もインフルエンザ感染者数が一定水準のまま推移し、大きな流行が懸念される状況です。11月もインフルエンザの発生が多数見られ、今後は新型コロナウイルス感染症とのダブル流行も心配されます。もし、罹患してしまった場合の登校再開日の早見表を掲載しました。発症してしまった場合は、登校再開日まで出席停止となりますので、十分に休養しましょう。

【保護者の方へ】

インフルエンザに罹患した場合、「インフルエンザ受診報告書」が医療機関から発行されます。経過を記録をしていただき、登校日に学校に提出してください。なお、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、用紙はありません。医師の指示に従い、休養してください。

発症日を入れてね？

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフル	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

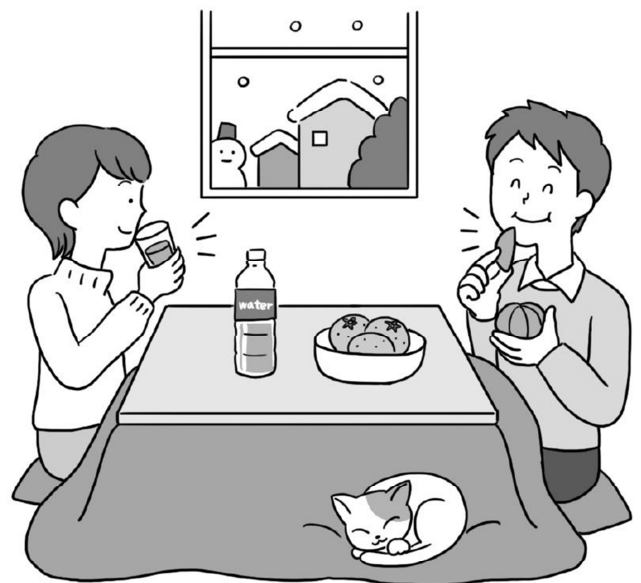
カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。



今年の治療は、今年のうちに…



～保護者・皆様へ～

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省と共に、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」と、健康診断の結果から【受診カード】を受け取ったまま、お忘れになっていないでしょうか？年末年始は医療機関もほぼ休診なので、できるだけ冬休み前には受診させるようお願いいたします。問題がなければ届け出を出して完了、軽症なら年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

特に3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活が慌ただしくなる人が多いと思います。受験前に計画的な受診をお願いいたします。

冬休み前にもう一度カードを配布します。すでに治療・受診が終了している場合は、養護教諭までお知らせください。