

かがやき

若草中学校ほけんだより No.6

令和6年12月6日発行 文責 谷島

12月の保健目標 冬の健康に注意しよう

気温が急に下がり、ようやく冬らしくなってきました。学校では、のどの痛みやせきの症状を訴えている生徒が目立ちます。かぜ症状が長引いている人もいます。大田原市内でも、マイコプラズマ感染症が増加傾向です。この時期から流行が見られるインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにも注意したいですね。

おさらい！感染症予防の三原則

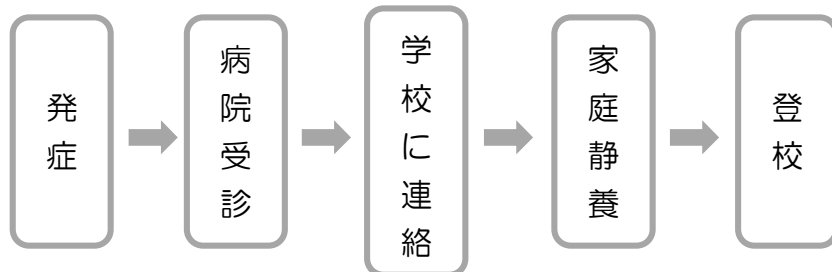
「抵抗力を高める」…バランスのとれた食事 適度な運動 十分な睡眠 予防接種

「感染経路の遮断」…手洗いうがい 咳エチケット マスク

「感染源の除去」…消毒 間隔をあける（近づかない）

保護者の方へ ～感染症による出席停止について～

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症になった場合、お子様は出席停止になります。医療機関で診断を受けた際は、学校へご連絡ください。感染症が治癒し、学校に登校する際は、受診報告書の提出をお願いいたします。受診報告書は、保護者の方が記入します。学校 HP より、様式をダウンロードしていただき、医療機関で聞き取った内容を記入してください。



【出席停止期間】

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
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OK	
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OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

その他、出席停止になる感染症の種類及び登校の基準等、詳細は学校 HP に掲載していますので、ご確認をお願いいたします。





感染症

にかかったら…



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



早寝

早起き

の習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調を崩してしまうかも!? 年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

今年の

ふ

り

か

え

り

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | 休むようにしている |
| | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！