



ほけんだより 12月

一宮中学校 保健室 R5.12.15

ひらがな 4 文字

感染予防対策！！一番大切なのは〇〇〇〇！！

インフルエンザ・コロナウイルスが流行していますが、冬場はノロウイルスなどの感染症も流行します。最近、のどが痛い、咳が出る人でもマスクを着けていない人もいます。自分だけでなく周りの人のことも考えて行動しましょう。また、予防対策は、誰でも簡単にできることばかりです。喉が乾燥するとウイルスも侵入しやすくなります。できるだけ水筒を持参し、のどのうるいを保つことをおすすめします。

感染予防の基本 あなたは いくつできていますか？



のどの乾燥対策アレコレ

1

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



2

こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)



3

うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



6

マスクをする
(呼吸による保湿効果)



7

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復



	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
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	
発症	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」 インフルは「かつ解熱後 2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

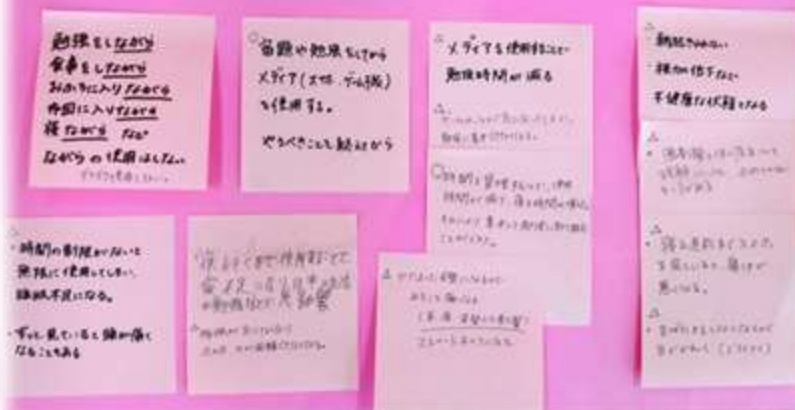
医療機関を受診された場合、医師より出席停止期間の指示が出ると思います。しかし、インフルエンザについては解熱がいつになるかにより、登校再開日が変わってきますので、ご注意ください。

7つの まちがい を探そう！！



①メディア機器の使い方、時間、体調への影響についてふり返ってみましょう。

(保護者の方は家庭での様子) (生徒は自分の様子)



第2回学校保健委員会開催 12/8

校医・保護者・生徒・先生で、「メディアコントロールするために何が大切か、ルールを守るためにどうしたらいいか」について、話し合いを行いました。また、学校医の安形俊久先生より、「メディア依存をなくし、正しい生活習慣を確立しよう」というテーマで講話をしていただきました。

自分は自分でルールを作っていたけど、他の子の意見を聞いてみると、違う視点から話している子がいて驚きました。参考にしたいと思いました。

スマホや通信機器の使用時間で失うものがたくさんあって、これから失わないよう、使い方を見直すようにしたいと思いました。

気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り...ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



スマホ、タブレットなどを寝る前に使用すると眠れなくなるのは、ブルーライトが影響していることが分かった。