

ほけんだより12月

2021.11.30
和歌山市立河北中学校
保健室

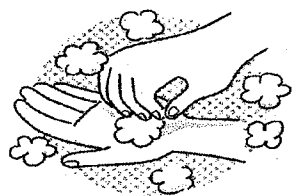
本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザが流行する時期です。また、新型コロナウイルス感染症もこれからどうなっていくのか心配なところ。みなさん、体調はどうですか。冬の健康は、冷え対策や感染症対策など自己管理がより大切です。十分に対策できているか、普段の自分の生活を見直してみましょう！

2学期もあとわずか。最後まで元気に過ごしましょう。

忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

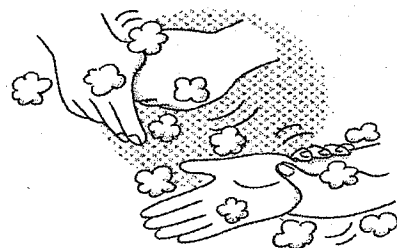
指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。知っていても面倒で、おろそかになりがちです。だからこそ、しっかり実践して、より確実な感染予防につなげてほしいと思います。

11月4日～11月9日 歯磨き週間を実施しました！

2学期は4日間の歯磨き週間を実施し、保健委員には毎日、クラスで歯を磨いた生徒の人数を数えてもらいました。各学年で一番歯を磨いた人数が多かったクラスは、

1年生：1組（9人） 2年生：2組（10人） 3年生：2・4組（8人）
でした。

1学期と比べると、歯みがきしている人数はかなり減ってしまう結果となりました。3学期にもう1度歯みがき週間を計画したいと考えていますので、その時にはたくさんの方が歯を磨いてくれると嬉しいです。ご家庭でも、歯ブラシを学校に持っていくように声かけしていただけらと思います。

コロナ? インフルエンザ? かぜ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

インフルエンザ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

👤 発熱中 👤 解熱 👤 登校可能

登校再開はいつになる?



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
3日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
4日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
5日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

～保護者の方へ～ 新型コロナウイルスに加え、インフルエンザが流行する時期が近づいています。インフルエンザは学校感染症に指定されています。お子さんが罹った場合は、必ず学校に報告してください。「インフルエンザによる欠席届」（保護者の方が記入するものです。本校ホームページからもダウンロードできます。）を提出していただき、出席停止扱いとなります。なお、出席停止期間は、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（発症した日は数えない）となっています。