

保健だより 12月



令和6年12月2日
和歌山市立明和中学校

朝晩にかなり冷えこむ日が増えて、いよいよ冬本番です。12月22日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進する効果があります。ぜひためしてください。



(HPへ)

インフルエンザ患者急増で「流行期入り」発表！！

和歌山県はインフルエンザの患者数が流行の目安を超え、流行期に入ったと発表しました。手洗いや換気など感染対策を徹底するようよびかけています。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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

新型コロナウイルスの場合 (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

インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した場合は、テトル等で学校へ連絡をお願いします。咳をしている場合は、マスクをしてください。また、予備のマスクをかばんに入れておいてください。

感染症

みんなで協力して流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事



適度な運動



予防接種

十分な睡眠



抵抗力を高める

感染症予防の3原則

感染経路の遮断



感染源の除去



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



7つのちがいをさがそう



こたえ・・・左奥の男子の口／奥の女子の前のコップ／ツリーの飾り（くま→リボン）／
右はじの風船の数／左はじの女子のトラペゾの教／手前の男子のスリッパ／手前の女子の
もみあげの長さ