

# ほげんだより 12月

2018. 12. 4 和歌山市立西浜中学校 保健室

2018年も残り1ヵ月を切りましたね。治療や予防接種など、やり残したことはないですか？気がついた時にやっておきましょう。さて、最近の保健室ですが、寒さが増し、のどが痛い、頭が痛い、おなかの調子が悪いなどを訴える生徒が多くなりました。自分の体調をしっかり管理していきましょう。年末まであと少しです。元気に過ごしたいですね。



## さむ~い冬を乗り切るあったかアイテム



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。



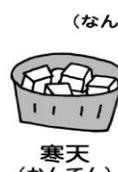
寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もぼかぼかしてきますよ。



首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

## 食べて健康? 冬至のキーワードん

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする『冬至の七種(ななくさ)』という風習があるそうです。



南瓜 (なんきん→かぼちゃ)



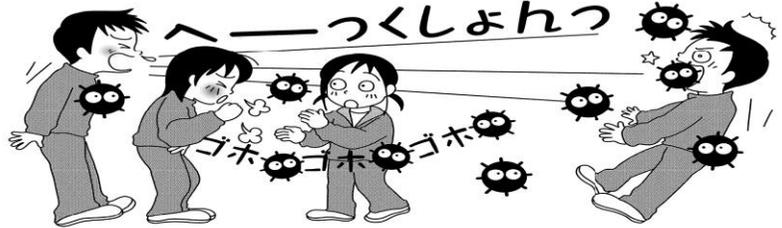
饅饨 (うんどん→うどん)

例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれませんね。

# インフルエンザの感染経路

## ① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



## ② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

だから

咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

## インフルエンザの出席停止期間 いつになったら学校に来られる？

出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで



発熱



解熱



解熱後

OK

登校できます

発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	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
1日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	OK		
2日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	OK		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK	OK	

- ※ 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。

## インフルエンザ出席停止の取り扱いについて

インフルエンザ罹患後の出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。  
『インフルエンザ』『インフルエンザ様症状を呈するかぜ』と医療機関で診断された場合は、出席停止となります。  
以下の手順で報告をお願いします。

- ① 医療機関で診断を受けた旨を、保護者から学校に電話連絡してください。
- ② 治癒し登校した後、学級担任または保健室より『インフルエンザによる欠席届』を受け取ってください。
- ③ 保護者が記入の上学校に提出してください。(医療機関での証明書は必要ありません)

