



保健だより



令和6年12月2日
酒々井中学校 保健室

2024年も、残すところ1カ月となりました。今年も色々な事がありましたね。皆さんの心と身体の調子はどうでしたか？「振り返り」をする事で、次の1年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。

寒さに負けない身体作りの基本は、なんと言っても栄養・保温・休養です。生活習慣や食事を見直し、寒さ対策をしっかりとって厳しい冬を元気に乗り越えましょう。



☆12月の保健目標 ☆



冬を健康に過ごそう!

受験生の皆さんへ...

冬は感染力の強い病気が増えます。受験生は特に体調管理、感染防止に努め全員で受験を乗り越えましょう。油断は禁物です。

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

どうして... ■免疫力が低下するから...
■血流が悪くなるから...



温活

4つのポイント!!

- ① 食事・・・熱エネルギーをチャージ
- ② 運動・・・熱エネルギーを生み出す
- ③ 入浴・・・温かい血液が全身をめぐる
- ④ 服装・・・冷気で体温を下げない

- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠時間の確保
- ストレスや過労を避ける
- 体調が悪い時は無理しない
- 人混みを避ける
- マスク着用
- 手洗い、うがい習慣
- 確実な換気でリフレッシュ
- 予防接種を受ける

★★★ お知らせとお願ひ... ★★★

●身近な感染症対策5つの基本 ～健康習慣について～

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがい
が大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



- 1、体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養または病院受診する。
- 2、その場に応じたマスク着用やせきエチケットの実施。
- 3、換気、密集・密接・密閉（三密）の回避は引き続き有効。
- 4、手洗いは日常の生活習慣に。
- 5、適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを。



●マチコミ「お休み連絡」機能を使って、欠席・遅刻等の連絡をお願いします。

基本情報を入力していただき、コメント(申請の理由)欄に状況を具体的に入力してください。熱の有無、風邪症状(喉の痛み、咳、倦怠感等)の詳細や、その他の健康状態等。

●治療勧告について...健康診断結果「受診・治療のお知らせ」を受け取り、医療機関を未受診の人は、計画的に受診し冬休み明けに結果を提出してください。

●スポーツ振興センターの請求手続き忘れていませんか?

今年度のけがで、医療費請求書の提出がまだの人は、冬休み明けに提出してください。



後天性免疫不全症候群

の頭文字から… **AIDS** と言います。



エイズとはヒトの体の免疫機構の一部が、**HIV** というウィルスによって壊される病気です。そのため、元気な時は特別問題にならない細菌やウィルスにさえ抵抗力が落ち、その結果、命をも脅かしてしまいます。

しかし、HIV はインフルエンザウィルスなどに比べると、とても感染力の弱いウィルスです。また、感染経路が限られている（無防備な性交渉、血液感染、母子感染、注射針の共用）ので予防する事が可能です。現在では、医療も発達し、病気の進行を遅らせる治療なども開発されています。



冬に多い感染症

飛沫感染・空気感染・接触感染で、流行が広がる可能性が高い感染症です。疾病により、出席停止期間が異なります。



種 類	出席停止期間の基準	症 状	潜伏期間
新型コロナウイルス感染症	発症したあと5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過する迄	風邪やインフルに似た症状や、臭覚・味覚異常、下痢など	変異株によって変わります
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後、2日を経過する迄	悪寒、頭痛、高熱、全身症状として倦怠感、筋肉痛など	平均2日（1~4日）



【新型コロナ・インフルの出席停止の数え方】

発症（発熱）した日を0日、解熱した日を0日とし、それぞれ翌日から1日目と数える。



学校において流行を広げる可能性のある感染症。病状により、医師において感染のおそれがないと認めるまで、出席停止になります。

種 類	症 状	潜伏期間
溶連菌感染症	突然の発熱と全身の倦怠感により発症。軟口蓋の莓舌など	2～5日
感染性胃腸炎	嘔吐と下痢が主症状。脱水症状になる事もあるので早めに病院を受診する。 手には見えないばい菌がいっぱい！	ノロウイルス 12~48 時間 ロタウイルス 1~3 日
マイコプラズマ肺炎	咳、発熱、頭痛等、かぜ症状がゆっくりと進行し、咳は徐々に激しくなる。	主に2～3週間
手足口病	発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水泡ができ、手足末端お尻などに水泡がみられるのが特徴。	3～6日

