

ほけんだより

東輝中学校保健室



今年もあとわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？
そして、来る年をどんな1年にしたいと思いますか？年末は、じっくりこの1年を振り返ってみるのもいいですね。何かと忙しい時期ですが、体調管理をしっかりして、元気に過ごしましょう。



冬休みの過ごし方を考えよう！！

①規則正しい生活をしましょう！

- ・早寝早起きをしましょう。生活リズム崩さず！
- ・食事は朝、昼、夜と三食きちんと食べましょう。早寝・早起き
- ・歯磨きをしっかりしましょう。3度の食事
- ・年末年始のテレビ番組、オンラインゲームやSNSのやりとり等、使用時間のルールやマナーを守って利用するようにしましょう。

③食べ過ぎに注意しましょう！

- ・クリスマス・お正月と食べる機会が多くなります。食べ過ぎて体調をくずさないようにしましょう。

クリスマス・お正月、おいしいものがいっぱい！
食べすぎ 注意！！

④病気の治療をしましょう！

- ・健康診断の結果、病気の疑いがあると診断された人は冬休みを利用して、医療機関を受診しましょう。

病気・異常の検査・治療
治しておけばよかった...
by 受験生し

②病気やけがに注意しましょう！

- ・外から帰ってきたときや、食事の前は、手洗い、うがいをしましょう。手洗い うがい
- ・冬の凍った道路はすべりやすく、大変危険です。特に坂道や橋の上では注意しましょう。事故に注意！
- ・外出するときは、車等にご気をつけましょう。また、行き先と帰る時刻を伝えてから外出しましょう。

健康観察票の記入について
冬休み期間中についても、毎日検温をし、健康観察票に記入しましょう。健康観察票は、始業式の日に学校に持ってきてください。

1月の保健行事

- 8日（金）発育測定（3年生）
- 12日（火）発育測定（1年生）
- 13日（水）発育測定（2年生）

※体操服を忘れずに持ってきてください。

おうちのかたへ・・・

- 冬休み中は生活リズムが乱れやすくなります。お子さんが規則正しい生活を送ることができるように、声かけをお願いします。
- 年末は大掃除やお正月を迎える準備等で、大変忙しい時期です。この機会にできるだけいろいろな経験をさせてください。
- 大人も子どもも、毎日時間に追われ慌ただしく生活しています。お正月は比較的ゆくり過ごせるのではないかと思います。ぜひ、お子さんとふれあう時間を大切にしてください。



普通のかぜと新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い!!

症 状	普通のかぜ	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
伝 染 性	あまり強くない (接触または飛沫感染)	非常に強い (接触または飛沫、空気感染の可能性あり)	強い(飛沫または空気感染)
発 症	ゆっくり	ゆっくりまたは急激な悪化	急激
罹患期間	7~10日	7~10日前後	約1週間
発 熱	あっても38℃くらいまで (微熱程度のこともある)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことがある	高熱38℃~40℃
頭 痛	軽い	場合によってある	強い
強い嗅覚・ 味覚異常	ほとんどない	場合によってある	ほとんどない
全身の痛み	ない~軽い	場合によってある	よくある(強い)
だるさ・ 脱力感	軽い	場合によってある	よくある(強い)
鼻水・ 鼻づまり	よくある	ほとんどない	場合によってある
せき	軽い	よくある (途切れず続くせきが多い)	よくある(強い)
息切れ	ほとんどない	肺炎を合併すると息苦しさ、呼吸困難など起こることがある。	ほとんどない

インフルエンザにかかったら



インフルエンザの出席停止期間は・・・?

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」と定められています。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔)	2日目 (笑顔)	3日目 (笑顔)	登校OK (校舎)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔)	2日目 (笑顔)	登校OK (校舎)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔)	2日目 (笑顔)	登校OK (校舎)

学校感染症と診断された場合は出席停止になりますので、学校へ連絡をお願いします。また、出席停止期間が終了しましたら、学校からお渡しします、「出席停止のお知らせ」の報告書に記入していただき、学校へ提出して下さい。