ほけんだより 12月

真野中学校　保健室　令和５年１２月１日　発行

今年も残すところあと少しになりました。今年はどのような１年でしたか？　「よくがんばりました」と、たくさん自分自身をほめてあげてほしいです。人はほめられると、気持ちがほぐれたり心の安定につながります。それは自分でほめても効果があります。何気ないことでも、無事に１日（１年）を終えた自分をほめて認めてあげましょう！（よくがんばった！！）

インフルエンザ　注意報発令中です！（滋賀県全域 11月2日～）

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが体内に侵入することで感染します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染経路

飛沫（ひまつ）感染

せきやくしゃみ、会話によって飛び散ったしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを、近くに人が吸い込むことで感染します。届く範囲は１～２メートル程度と言われています。

接触感染

感染している人の皮ふや粘膜に触れたり、ウイルスがついたドアノブや手すりなどの物に触れたりした手で、自分の鼻・口などを触れることで感染します。

咳エチケットできていますか？　自分の「顔」を無意識に触っていませんか？目や鼻をこすったり、何となく触ったり…

かぜ・インフルエンザ対策をしよう

よく寝る

体が疲れていると抵抗力が弱くなる。

8時間は寝よう！
寝る前のスマホは NG

換気をする

休み時間はドアをあけて空気の入れ替えをしよう。

寒いけど少し辛抱を。
風の通り道を作ること！

手洗い

石けんで手を洗いウイルスを洗い流す。
３０秒目安！

うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする。

バランスのよい食事

ビタミンＡはのどや鼻の粘膜を強くする
卵・緑黄色野菜（人参・ほうれん草）など

下着を着る

寒暖の差に対応し体感温度を保つ。

もし、かかってしまったら・・・

Q　入浴やシャワーは入らない方がいいの？

A

微熱程度（37.5℃くらいまで）の発熱で、体がぐったりしていなければ、入っても問題ありません。ただし、高い温度の湯に長くつかると体力が消耗するので控えましょう。

湯冷めしないように注意。（浴室や脱衣場所はすぐに服を着て冷えを防ぐ。洗髪をしない等）

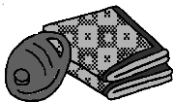
水分補給

発熱時には、体から水分がうばわれるため、脱水を防ぐためにもこまめに水分補給をしましょう。

早めに寝る

体力を回復させるには、睡眠が不可欠です。ちょっと体調がおかしいなと思ったら、早めに休むようにしましょう。

悪寒（おかん）がしたら体を温める



悪寒は（ウイルスに対して体が反応して体がゾクゾクする病的なさむけ）熱が上げる前のサインです。この段階で体を温めると、免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすくなります。「首・手首・足首」を温めたり、体が温まるものを飲んだりすると効果的です。

インフルエンザの出席停止期間

学校保健安全法において
『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』を出席停止期間としています。
※ただし、病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。
※解熱・・・平熱（普段の体温）に戻ること

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

学校保健安全法において
『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』を出席停止期間としています。
※ただし、病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。
※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状（咳や息苦しさ）が改善傾向にあることを指します。

◆発症日は、病院を受診した日ではなく、発熱や咳などの症状が始まった日です。病院受診時に、医師に発症日の相談、確認をしてください。
◆出席停止期間の数え方は、発症日および解熱日および症状が軽快した日を０日目とし、翌日から１日目、２日目、と数えます。病院受診時に、医師に相談、確認をしてください。

ポカポカ大作戦!

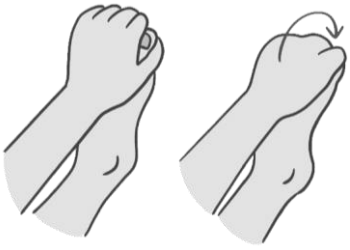
寒くて布団からでたくない・・・そんなあなたへ！

寒い日は、布団の中から出たくない、冷たい服を着たくない、外に出て寒い思いをしたくない・・・と思うことでしょう。そんなとき、簡単にポカポカになれるおすすめのストレッチを紹介します！

足じゃんけんと足首ぐるぐる

布団の中で足の指をグーチョキパーと動かして、足首をぐるぐる動かすと体が温まります！

布団の上で足ストレッチ



足を伸ばして座り、片足をまげて手で足の指を前後にゆっくりと曲げ伸ばす。このとき、足の指の間に手の指をはさむようにしても OK！

布団の上で肩甲骨回し

両手をバンザイの形にあげ、吐きながらゆっくりと肘を曲げて、肩甲骨を寄せるようにします。これを数回くり返す。

立った姿勢でつま先立ち

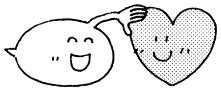
足の指先を少し広げて立ち、つま先立ちになり、５～１０秒間キープ。その後、かかとが床につかないところまで、ゆっくりと元の位置へ戻します。これを数回くり返す。

11月29日(水)～12月8日(金)
真野中学校 人権週間

“人権を守る”ということは、“自分自身を大切にする”こと、そして自分と同じように“ほかの人を大切に考え、行動する”ことです。

ちょっと待ってその“言葉”！
誰かの心を傷つけているかも！

日々の生活でも自分の言葉や行動を振り返ってみてください。“言葉”ひとつで人を傷つけることがあります。反対に、“言葉”ひとつで人の心を癒(いや)したり、元気をもらう言葉のパワーがあります。
自分が言われて嫌なことを言っていませんか？　相手の気持ちを考えていますか？
“言葉”で人の心を救うこともできます。その一言で友だちの心を救える人でありたいですね。



新しいトイレ◆きれいに使おう！

もうすぐ各階の１組側のトイレが新しくなります。きれいになったトイレ、大切に使っていきましょう。（これから改修工事予定のトイレも、きれいに使おう！）新しいトイレは、床が乾式となります。床が汚れても、今までのように水を流して掃除することができません。一人ひとりが、思いやり、次の人が気持ちよく使えるよう心配りをしていきましょう。気づいたら行動できる人でありたいですね。