

ほけんだより



令和7年 12月 1日

吉川中学校

保健室

今年も残すところあと1か月です。やり残したことは無いですか？この1年間の自分の成長を、ぜひゆっくりと振り返ってみてください。

日が落ちる時間もすっかり早くなりました。帰り道の安全には十分注意しましょう。

冬休みの過ごし方 3 箇条！

間もなくやってくる冬休み。勉強に燃えたり、コタツに入ってゲームをしたり…それぞれの過ごし方で満喫してほしいと思いますが、皆さんに守ってほしいのは基本的な生活リズムです。



① 1日3食きちんと食べる…特に朝食は、体内時計を整える役割があります。

② 毎日決まった時間に起きる…寝坊は、学校がある日の起床時間の^{プラス}1～2時間くらいまで。

③ 毎日外の光を浴びる…軽い散歩・スポーツ・日光浴 etc.外に出るならなんでも OK！



↑冬休み中も、この3点は守りましょう！

生活リズムが乱れると体内時計も狂います。後で生活リズムを元に戻しても、狂った体内時計はなかなか直りません。そうすると、海外旅行帰りのような「時差ボケ」状態になり、体のだるさや気持ち悪さ、集中力の低下などが起こる原因になるのです。

冬休み中も生活リズムを守って過ごすことで、新学期をシャキッと気持ちよく迎えられますよ。



昼間でも肌寒い日が増えてきましたが、寒さ対策はできていますか？体を温めるコツは、「首・手首・足首(体の3つの首)を温めること」と、「足を温めること」です。首・手首・足首は皮膚の浅いところに大きな血管が通っており、ここを温めると効率的に全身に温かい血液を送れるので、ポカポカしてきます。

また、足を温めることでも自律神経が刺激されて体温調節機能が改善し、全身の血行が良くなります。寒さは体調不良の原因にもなります。半ズボンではなく長ズボンにするなど、しっかりと防寒対策を行いましょう。

お気に入りの手袋を使うなど、寒くても気分が上がる工夫をしてみてくださいね。

インフルエンザが流行しています



インフルエンザは飛沫・接触感染します。

全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。人混みではマスクをする、こまめに手洗いをするなど、感染症予防を意識して行いましょう。

インフルエンザウイルスは乾燥した環境が大好きです。換気はもちろんですが、加湿器などを活用して部屋の湿度を 50～60% 程度に保つと、ウイルスが空気中を漂いづらくなります。

睡眠や食事をしっかりとることも、感染症に強い体づくりになります。



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナ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。**



もし、出席停止の期間を過ぎても症状が良くならない場合は、無理をせず休んでください。引き続き出席停止の扱いになります。

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	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	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 OK

新型コロナの場合（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	有症状	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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後 1 日目	登校 OK

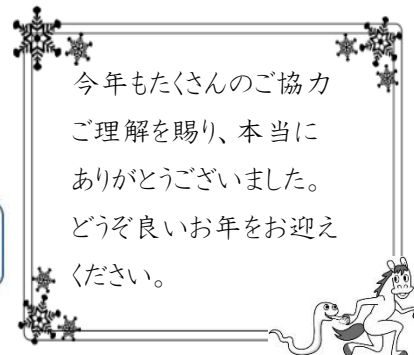
例：インフルエンザで順調に解熱し、5 日目まで出席停止予定の場合

5 日目	6 日目	7 日目
出席停止	出席停止	出席停止

まだ咳が辛い、だるさが強いなど、感染症による症状が軽快せず 7 日目まで休んだ場合は、引き続き出席停止の扱いになります。

5 日目	6 日目	7 日目
出席停止	出席 (来たけどやっぱ りつらい...)	欠席

1 日出席し、翌日に再び休んだ場合は、出席停止は途切れます。



今年もたくさんのご協力
ご理解を賜り、本当に
ありがとうございました。
どうぞ良いお年をお迎え
ください。