

感染症  
最新情報

谷原中学校のインフルエンザ欠席人数

1月27日の週 1年生 0人 2年生 2人 3年生 2人

今週(2/4まで) 1年生 0人 2年生 0人 3年生 3人

その他、発熱や体調不良での欠席が各学年で数人います。

谷原中ではインフルエンザB型の生徒が多く、微熱程度の症状の人  
もいます。発熱の症状の場合は、必ず病院を受診してください。

もう一度ご確認をお願いします！インフルエンザの出席停止期間は

発症後5日、かつ解熱後2日経過するまで

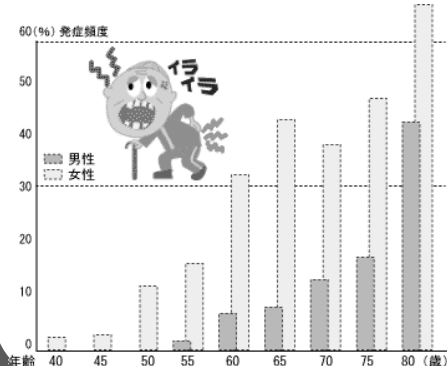
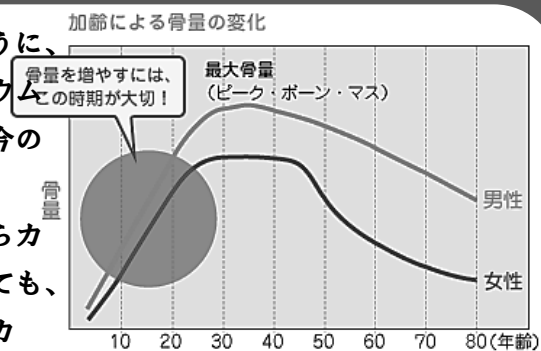
学校での感染を広げないためにも、出席停止期間はしっかりお家で休養しましょう。

発症後5日経っても解熱して2日経過しなければ×です。熱が出た日を0日と数えてください！

	発症日 (0日目)	発症後 (1日目)	発症後 (2日目)	発症後 (3日目)	発症後 (4日目)	発症後 (5日目)	発症後5日を経過した後	
発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目		
	出席停止						→ 登校可能	
発症後2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	発症後 5日目		
	出席停止						→ 登校可能	
発症後3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		
	出席停止						→ 登校可能	
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
	出席停止						→ 登校可能	
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
	出席停止							→ 登校可能

今週の健康観察週間テーマは「食生活について」です★

右のグラフから分かるように、  
食事による骨へのカルシウム  
吸収量が一番多いのが、今の  
中学生の時期です。  
年をとるにつれて、いくらカ  
ルシウムの多い食事をして、  
骨には吸収されず、逆にカ  
ルシウムをとり過ぎると、血液  
中で石になって病気になったり、カル



シウムが少ないと、骨からカルシウムが奪われて骨がスカスカになって骨粗鬆症という病気になり、骨折しやすくなります。カルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品の他にも野菜や海藻類にも多く含まれるので、栄養バランスの良い毎日の給食を残さず食べるだけでも1日450mgが摂取できますよ！ちなみに中学生の摂取すべき1日分のカルシウム量は、男子1000mg、女子850mgなので、3回の食事から考えると、1回の給食で半分のカルシウムが摂取できるのでとてもお得です！！今週は将来健康で過ごすための「食生活」について考えてみましょう！



花粉症、早めの対策を！！

今年は、花粉の飛散量が少なめと環境省が発表しましたが、毎年花粉症の症状が辛い

人は、今年も対策をした方が良いでしょう！  
学校耳鼻科医の大木先生からのアドバイスは、  
症状が出てからの服薬だと効き目が弱いので、  
症状が出る前から服薬すると効果的とのこと。

