

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和4年12月2日

12月の保健目標：感染症を予防しよう！

感染症(コロナ・インフルエンザ・感染性胃腸炎等)を予防しよう！！

- ① うがい・手洗いをしっかりとる。
- ② 規則正しい生活(7~8時間の睡眠・1日3回、バランスのとれた食事・適度な運動)をし、病気に対する免疫力を高める。
- ③ 体育等運動後の汗の始末をしっかりとし、身体を冷やさない。
(ハンカチ・タオルを持ってこよう！)
- ④ 衣服の調節をし、保温に心がける。
- ⑤ 風邪にかかったときの処置をしっかりとる。
安静、保温、栄養を心がけ医師の診察を早めに受ける。
- ⑥ 人にうつさないため、予防のためにマスクを着用する。マスクを外すときは咳エチケットを心がけ、くしゃみ、咳をするときには口に手を当てる。
(マスクの予備を持ってこよう！)
- ⑦ 人ごみを避けるようにする。
- ⑧ 朝から風邪等の症状(咳や鼻水)があり、体調が悪いときは、無理に登校せず自宅で休養する。
- ⑨ 部屋の換気をする。



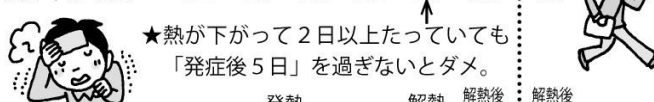
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあつては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。
★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

今月ここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高〜！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

冬休みに治療しましょう



春に行った健康診断の結果、受診が必要な人には「受診のおすすめ」のお知らせを7月ごろに配付しています。11月30日現在、保健室に「受診報告書」が届いてない生徒のみなさんには、再度健康診断の結果を配付予定です。三者面談時に担任の先生より配付予定ですので、受け取った生徒は冬休みに受診するようにしましょう！

健康な体で新年を迎えたいですね。



Q. **発熱**は何度から？

① 37.0度

② 37.5度

③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

・高熱：38.0度以上

・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないで発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪い…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

