



12月ほけんだより

大府西中学校
保健室
R6.12.2

11月は気温が高く暖かいと感じる日もあれば、冷たい風が吹いて寒いと感じる日もあり、衣服の調節や体調管理が難しかったですね。

インフルエンザの流行入りが11月8日に発表されました。例年、発表があった1か月経過したあたりに、注意報の発令がされています。愛知県でもインフルエンザに罹った人が増えてきているので、注意が必要です。感染症予防には、手洗い・換気です。意識して取り組んでいきましょう。



冬でも水分補給を忘れずにしよう

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から出る水分があまり目につきません。そのため、水分補給について、それほど気にならない、気にしなくてもいいというイメージをもっているかもしれません。しかし、寒い季節も、こまめに水分補給を忘れないようにしてください。

【感染症対策】

鼻やのどなどの粘膜には「線毛(せんもう)」という細かい毛が生えている。乾燥して、粘膜が乾くと線毛が活発に動けなくなる。冬場に感染症にかかりやすくなるのも、線毛の動きが活発でなくなるから。水分を摂ることで、粘膜が潤い、線毛の動きが活発になる。



【脱水症状】

脱水症状は夏のイメージがあるかもしれないが、冬でも脱水症状が起きる可能性がある。空気が乾燥しているため、呼吸や皮膚、粘膜から水分が蒸発する量が増える。水分摂取量が少なく、身体から蒸発する水分量が多いため、脱水症状が出る。

のどが渴いたときに水分補給をするのはもちろんだが、手先などの皮膚がかさかさする、口の中がネバネバする、体がだるいなども脱水症状のサインになる。



寒いときに温めるといい場所

寒い時期には、カイロを使って、温まる人が多くなります。カイロを貼ると効率的に体を温められる場所があります。しかし、カイロを長時間そのままにすると、低温やけどの原因になる可能性があるため、注意しましょう。

- ①首:首には頸動脈という太い血管があるので、効率的に全身を温められる。
- ②背中:背中にある大きな筋肉が冷えると血流が悪くなる。温めることで、筋肉が固まるのを防ぐ。
- ③お腹:おへそのあたりには、温めると体調の改善につながるツボがたくさんある。
- ④腰:おへその裏あたりを温めると腰全体を温められ、下半身の血流が促される。
- ⑤足:くるぶし周辺を温めると、足先まで温めることができる。

感染症の出席停止期間について

感染症の種類によっては、出席停止期間が定められています。医療機関で出席停止期間がある感染症にかかったと診断された場合には、期間中は家庭で療養してください。また、期間が経過した場合でも、体調不良が続く場合には、医療機関を受診し、医師の指示に従って、体調を整えてから登校するようにしてください。

【感染症治療証明書・インフルエンザ治療】

医療機関にて「感染症治療証明書」を記入してもらい、登校する日に学校へ提出してください。用紙は学校に用意しています。また、大府西中学校のホームページからダウンロードすることもできます。

※すべての感染症が該当するわけではありません。

※新型コロナウイルス感染症については、現在、感染症治療証明書を求めています。学校への連絡の際に、発症日等の期間をお伝えください。

インフルエンザの場合

保護者の方が「インフルエンザ治療報告書」を記入し、登校する日に学校へ提出してください。用紙は学校に用意しています。また、大府西中学校のホームページからダウンロードすることもできます。

【インフルエンザの場合】

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱してから2日を経過するまで

解熱した日	発症日	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 6日目	発症後 7日目
1日目	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日を経過していないため登校不可		登校 可能	
2日目	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校 可能	
3日目	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
4日目	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

【新型コロナウイルス感染症の場合】

出席停止期間：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

症状が軽快した日	発症日	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 6日目	発症後 7日目
2日目	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	発症後5日を経過していないため登校不可		登校 可能	
3日目	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目		登校 可能	
5日目	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	登校 可能