

# 1月のほけんだより

令和5年1月  
茨木市立西中学校  
保健室



今年もよろしくお願ひします



今年の十二支はウサギ。十二支は曆や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギはピョンピョンと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。  
1年のまとめの時期でもある3学期を、健康でけがなく元気に過ごしましょう(^ ^)

寒さが厳しい季節ですね。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザの流行が心配されています。すでに茨木市でもインフルエンザの流行期に入っています。

手洗い及び手指消毒、必要な場所でのマスク着用、三密の回避、換気など、新型コロナウイルス流行下で行われている対策は、インフルエンザなどの他の呼吸器感染症にも有効です。

基本的な感染予防行動を続けるとともに、日頃からの基本的な生活習慣で免疫力を高めましょう！

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす！



マスクや手洗いで体にウイルスを入れない！



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う！

休み時間、廊下側のドア・窓は開けていますが、道路側（西棟はグラウンド側）の窓が閉まっている教室が多いです。

換気の際は、廊下側のドアと道路側（西棟はグラウンド側）の窓を開けて空気の通り道をつくと効果的です。

## 寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

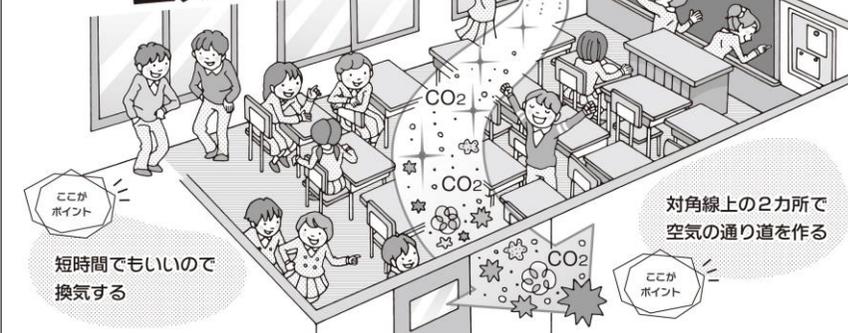


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

保護者のみなさまへ

インフルエンザは出席停止となります。病院でインフルエンザと診断された場合は、学校へご連絡ください。

また、『出席停止解除および登校届け』（保護者の方に記入していただくものです。医師の診断書は必要ありません。）をお渡ししますので、ご記入していただきましたら学校へ提出をお願いいたします。（新型コロナウイルス感染症に関しては、聞き取りで対応させていただいています。）

急な体調不良による早退の場合もありますので、日中連絡が取りやすい電話番号を、改めてお子さまとご確認いただきますようお願い申し上げます。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後に解熱したとします。

体温はみんなの体の状態がわかる健康のバロメーター！



まいあさたいおんはか 毎朝体温を測っていますか??



測定の習慣は定着していますか？毎朝登校前は体温を測って、健康観察記録表の記入を忘れないように！今一度自分はできているか振り返ってみてください。

体温には1日の中で変化のリズムがあるって知ってた？

眠っている間は低く、起きて活動するにたがって上がっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

