

保健だより 1月

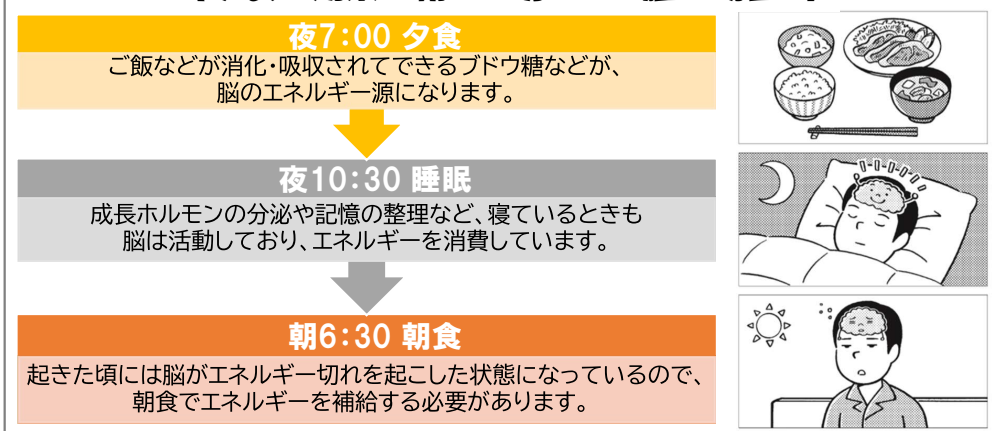
令和2年1月8日
横浜中学校 保健室

明けましておめでとうございます。冬休みはよく休めましたか。睡眠のリズムが崩れて夜型生活をしていた人も、今月は早寝早起きを心がけ、正しい生活リズムを取り戻しましょう。



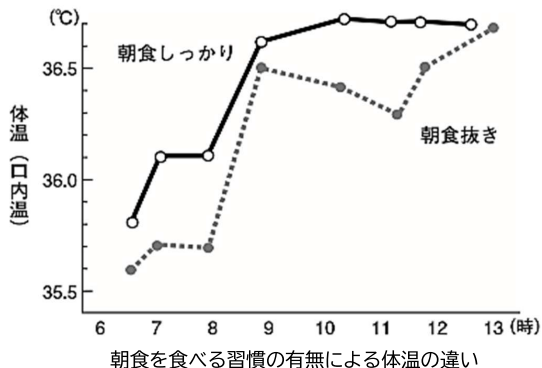
朝は時間がないからといって、朝食を抜くことはありませんか？朝食には、脳と体を目覚めさせるための多くの役割があります。朝食の効果について学び、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

【夕食の効果は朝には切れる -脳の場合-】



【朝食を食べると、こんな効果が…♪】

◇ **集中力が高まる** 脳のエネルギー源となるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。



◇ **体温が上がる**
体温が低いと、脳や体がしっかり活動できなくなり、病気にもかかりやすくなります。朝食を食べてしっかり体温を上げましょう。

◇ **便秘解消**
胃腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。

◇ **体内時計がリセットされる**

インフルエンザ流行期突入

11月の保健だよりでもお知らせしたように、1月はインフルエンザの感染が急増します。手洗い・うがい・マスク着用等のインフルエンザ予防の徹底と、感染が疑われる場合には学校を欠席し、周りの人にうつさない行動を心がけましょう。

➤ 「インフルエンザかも？」…症状は？



風邪のような咳や鼻水、喉の痛み等の症状に加え、**関節痛や筋肉痛、だるさが風邪よりも強く、高い熱が突然出るのが特徴**です。また、B型インフルエンザでは下痢や嘔吐等の症状を伴うこともあります。

➤ 「インフルエンザかも？」と思ったら…「スグ病院」は間違い！

これまでのインフルエンザ検査キットでは症状が出てから12時間以上、最新のものでも6時間以上経たないと陽性反応が出ません。そのため、インフルエンザかも？と思ったら、**まずは自宅で安静に様子を見て、症状が出てから12時間ほど経ってから受診する**ようにしてください。また、受診時には生徒手帳を持っていきましょう。

➤ 「熱が下がってすぐに登校」は禁物！！

インフルエンザウイルスは、熱が下がってから数日間は体内に残っていて、他の人に感染する可能性が高いです。右の表を参考に、**発熱の翌日から5日間、かつ解熱から2日間は必ず欠席**してください。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
Aくん	発熱	解熱	0日	1日	2日	休養	休養	登校
Bくん	発熱	解熱	0日	1日	2日	休養	登校	※発熱後5日「解熱後2日」で最短6日休み
Cさん	発熱	解熱	0日	1日	2日	登校		
Dさん	発熱	解熱	0日	1日	2日	登校		

【感染症による出席停止について】

本校では、文部科学省より「学校において予防すべき感染症」に示された病気について、出席停止の扱いとしており、その病気にかかっている期間は欠席扱いにはなりません。

■ 主な対象となる病気

インフルエンザ、感染性胃腸炎、麻しん、風疹、流行性耳下腺炎、流行性角結膜炎 等

※ 胃腸炎は”感染性”のものに限ります

※ ものもらいは出席停止の扱いにはなりません

※ 診断名は正確に記載してもらってください

(その他の対象となる病気や具体的な出席停止期間は、新入生の手引き『保健室から』をご参照ください。)

■ 必要な手続き

生徒手帳の「治癒証明欄」に病名・出席停止期間・医療機関証明印を医療機関で記載してもらい、治癒後の登校時に学級担任へ提出してください。