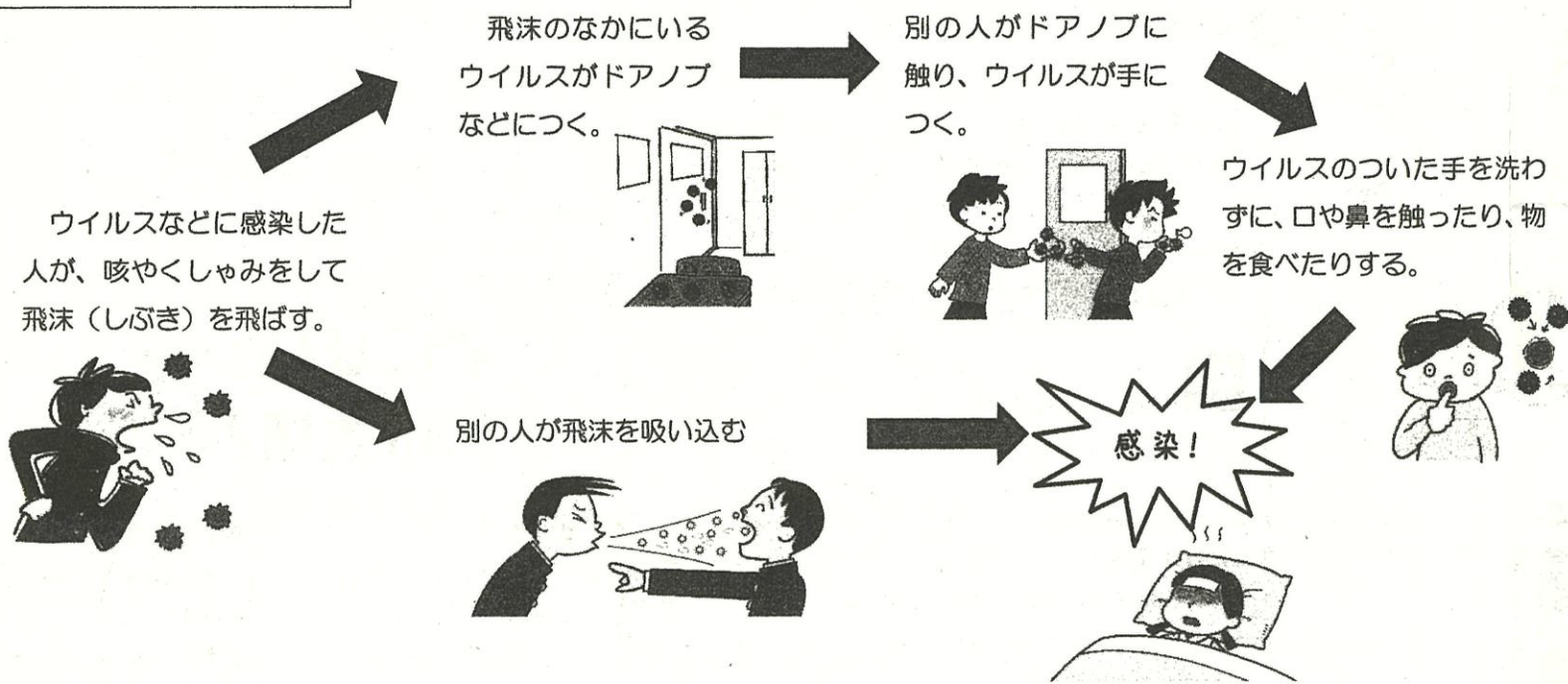




令和5年12月13日  
竜東中学校保健室

## 12月の保健目標「かぜを予防しよう！」

どうやって感染するの？



### 予防方法



自分でできる基本的な感染対策を続けていくことが大切です！

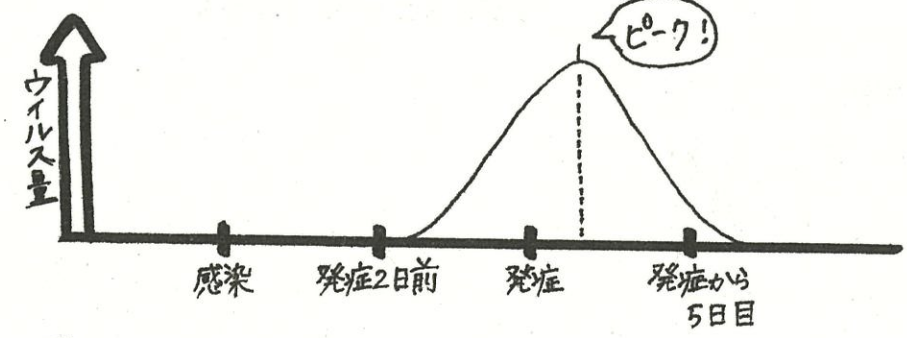
### 体調不良の時、インフルエンザや新型コロナに感染したら

- ☆頭が痛い・熱がある・喉の痛み等、体調に異変を感じたら、無理せず休み、医療受診しましょう！
- ☆新型コロナ・インフルエンザの場合は、『出席停止』となります。出席停止期間は、
  - ・インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
  - ・新型コロナ：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
- ☆出席停止となった場合は、以下のようにお願いします。
  - (1) 学校への電話連絡（医師の診断後、早めをお願いします）
  - (2) 休日や連絡がつかない場合は、右のQRコードから入力してください。
  - (3) 再登校する際は、『治癒報告書』の提出が必要です。
  - (4) 報告書は学校への電話連絡時にお渡し方法を確認します。（学校のホームページからもダウンロードできます。）

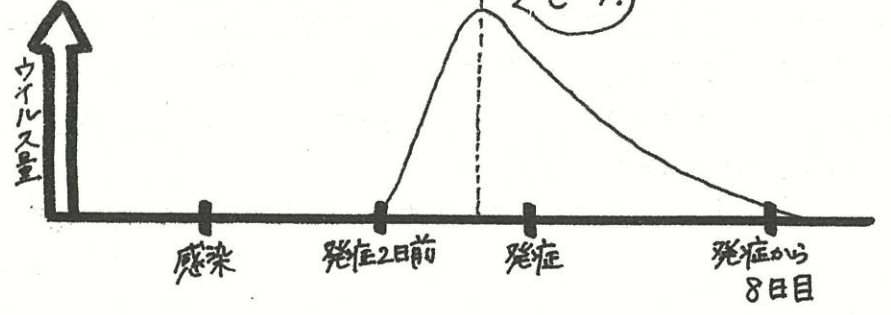


### インフルエンザ・新型コロナ ウイルスの出方と回復まで

#### インフルエンザ



#### 新型コロナ



インフルエンザも新型コロナウイルスも発症前から、感染者の飛沫などからウイルスは出ていますが、ウイルスの出方が異なります。

#### インフルエンザ

- ・ウイルス量のピークが発症後
- ・発症後5日程度で感染性はほとんどなくなる

#### 新型コロナウイルス

- ・ウイルス量のピークが発症前
- ・発症後8日頃まで感染性がある。

発症日を入れてね

### 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
インフルエンザ		解熱						登校再開	
新型コロナ		症状軽快		症状軽快		症状軽快		登校再開	
新型コロナ			症状軽快		症状軽快		症状軽快		登校再開
新型コロナ				症状軽快		症状軽快		登校再開	
新型コロナ					症状軽快		症状軽快		登校再開
新型コロナ						症状軽快		登校再開	
新型コロナ							症状軽快		登校再開
新型コロナ								登校再開	
新型コロナ									登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」  
 コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

# 各学年の保健行事の様子をお伝えします！

10/30 普通救命講習(3年生)



3年生は、人が倒れていた時、命を助けるためにどのように行動したらよいか 3 時間の救命講習を通して学びました！



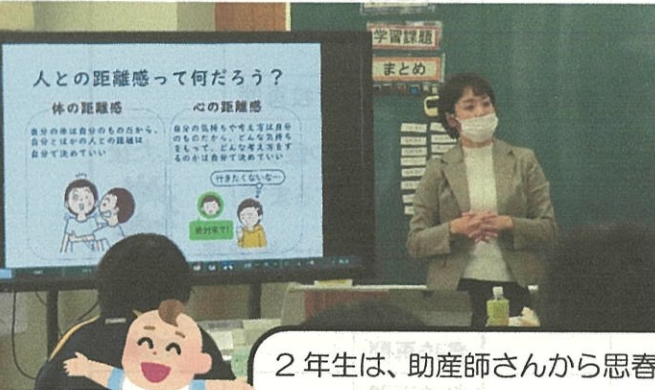
11/13 歯科指導(1年生)



1年生は歯科衛生士さんから、「歯周病」について教えていただいたり、正しいブラッシング・フロスの使い方について実際に歯を磨いたりしながら学びました！



11/30 いのちの学習(2年生)



2年生は、助産師さんから思春期の体や心の変化・妊娠や出産・自分を大切にするために大事な事について学びました。また、1歳未満の赤ちゃんを実際に抱っこさせてもらったり、お母さんから話を聞きました

知ってあつこう  
エイズ  
Q & A

Q エイズって何？

A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膈分泌液に含まれる HIV から感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるとわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬で HIV の増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



## 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



## 朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとすると話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

竜東中学校の皆様へ

12月23日から産休に入らせていただきます。生徒の皆さんや保護者の皆様からあたたかい言葉をいただいたおかげでこの時期まで無事に過ごすことができました。ありがとうございます。

年度途中でお休みに入らせていただくこととなり申し訳ございませんが、無事に出産し、皆さんに良い報告ができるよう過ごしていきたいと思っております。

4月からの新たなスタートに向けて、健康に気を付けて、充実した3学期を過ごすことができるよう祈っています。