

ほけんだより

12月号

令和2年12月7日
上八万中学校 保健室



寒さが身にしみる季節となりました。毎年、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行し始める時期です。水道の水は冷たいですが、引き続き、石けんを使った手洗いやアルコール消毒を徹底し、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分でできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける


低温やけどに注意!

寒い季節、体を温めるために、カイロや湯たんぽ、ストーブなどを使うと思います。使い方によっては、『低温やけど』を引き起こしてしまうって、知っていますか？軽い症状の場合は、『ヒリヒリとした痛み』『皮膚の赤み』などですが、重傷になってくると、『水ぶくれ』や『皮膚の壊死』など大変なことになります！

低温やけどを防ぐためには

- ①直接、皮膚に暖房器具をあてない
- ②同じ場所に長時間、あてない
- ③暖房器具が皮膚にあたっている場所を圧迫しない
- ④熱さを少しでも感じたら、その時点で暖房器具を外す、または離れる
- ⑤可能なら寝ている時には暖房器具は使用しない

以上の4点を守って、上手に暖房器具を使いましょう！



冬至といえば…風邪予防？



寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜が最も長くなる日（※年によって変わります）を『冬至』といいます。昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかない」という言い伝えがありますが、実際に、**ゆずのビタミンC**や**カボチャのビタミンA・カロテン**は風邪予防に効果があると言われています。寒い季節、風邪をひかないようにしたいという思いは、昔も今も変わりませんね

保護者のみなさまへ

インフルエンザの出席停止期間について

毎年、12月頃からインフルエンザが流行しはじめます。今年は、症状だけでは風邪かインフルエンザか、または新型コロナウイルス感染症か見分けが付きにくいところがありますので、早めに医療機関を受診していただけますようお願いいたします。

解熱後 **2日**が経過している

ケース1

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	👤	👤	👤	👤	👤	👤
			解熱	1日目	2日目	3日目
				👤	👤	👤
						👤 OK!

ケース2

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
			👤	👤	👤	👤
						👤 OK!

ケース3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
				解熱	1日目	2日目	3日目
				👤	👤	👤	👤
							👤 OK!

※発熱がみられた日を発症日とします。

※インフルエンザ以外にも、**感染性胃腸炎**等で、医師から休むよう指示があった場合は、学校へご連絡ください。