

ほけんだより1月



新しい年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？今年の目標を立て、自己実現に向けて頑張りたいと思います。そのためには、心身共に健康であることが第一です。冬休みで乱れた生活リズムから学校モードに切り替えて、健康管理を心がけましょう。

⚠冬休み明け こんなことをしていませんか？⚠

<p>夜遅くまで起きている</p>	<p>ダラダラ食べている</p>	<p>外で遊ばずゴロゴロしている</p>
-------------------	------------------	----------------------

お正月気分から抜けだそう！～POINTは朝の過ごし方～

<p>毎日同じ時間に起きる 体内時計を整える効果 があります</p>	<p>太陽の光を浴びる 夜、ぐっすり眠れる効果 があります</p>	<p>朝ごはんを食べる 集中力・記憶力UP の効果があります</p>
--	---	--

《ノロウイルス（感染性胃腸炎）に気をつけよう！》

☑どんな症状？

- ・特に、冬季に流行。
- ・潜伏期間は24～48時間。
- ・主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱は軽度。
- ・通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒する。
- ・感染しても発症しない場合や軽い風邪症状の場合もある。

☑予防には？

- ・流水と石けんでの手洗いが最も効果的。
- ・食器は、熱湯（1分以上）で洗浄する。
- ・食品は85℃、1分以上の加熱が有効。

☑もしなってしまったら？

- ・治療薬はなし。⇒脱水症状や体力消耗を防ぐために、水分・栄養補給を十分に摂る。
- ・脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要。
- ・下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましい。

スマホに依存していませんか？

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった

⚠あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることも大切です。



こまめな手洗いうがい

石けんでウイルスを洗い流しましょう。

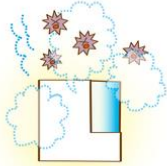
インフルエンザ予防法

一人ひとりが予防を徹底し、
インフルエンザの流行を
防ぎましょう！



マスク着用

のどを保湿し感染予防に。
せきやくしゃみのしぶきを飛び散るのを防ぎます。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度を50%～60%に保ちましょう。
・濡れたタオル等を干す



部屋の換気

1時間に1回、窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



規則正しい生活習慣

十分な睡眠、バランスの取れた食事で免疫力UP。免疫力が弱っている時はウイルスに感染しやすいため、日頃から体力作りを。

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

インフルエンザの蔓延を防ぐために、出席停止期間を守りましょう。(学校保健安全法施行規則第19条)

インフルエンザ 何日休ませる？								
	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	※「発症後5日」「解熱後2日」 で最短6日休む
Bくん	発熱	解熱 0日	1日	2日	休養	登校		
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			

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。

※インフルエンザの蔓延を防ぐためにも、出席停止期間に従い感染力が弱くなるまで、登校を控えることを心がけてください。38℃以上の熱が出た場合は、登校を控え病院受診をお願いします。

証明書提出について

インフルエンザの場合は、処方箋等（抗インフルエンザ薬の記載があるもの）のコピーを提出してください。（または、学校感染症出席停止証明書・診断書 可）

☆抗インフルエンザ薬…ゾフルーザ、イナビル、リレンザ、タミフル等