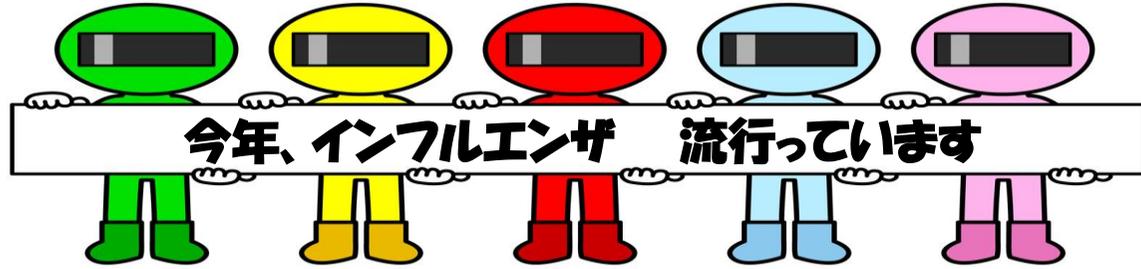




令和5年12月1日
湖北台中学校
保健室



11月中旬以降、湖北台中学校でもインフルエンザの大きな波が来ました。これから、寒さも厳しくなり、乾燥しやすい日が続きます。

「手洗い」・「ハンカチ、タオルで拭く」・「消毒」・「咳エチケット」

感染症予防をみんなで行って、感染症の流行を食い止めましょう。

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		●			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		●
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

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」

【みなさん、平熱は何℃ですか？】

保健室に体調不良を訴えて来室する生徒が増えています。平熱を聞いてみると35℃台の生徒が非常に多い！！本来、人間の体温は平均36.5℃くらいです。

☆体温が1℃下がると・・・

- ①免疫力低下
- ②基礎代謝低下 など

体温が下がっている原因の1つに「筋肉量の低下」がいられています。

力強い身体づくりをこころがけることが【体温 UP ⤴️】、そして病気に負けない身体につながります。下の3つのポイントを実践してみましょう。

寒い季節 体温をアップするために



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない