

ほけんだよい冬休み号

令和5年12月21日

流山市立東深井中学校



インフルエンザに注意しよう!



東深井中学校では現在感染者はほとんどいませんが、5年ぶりにインフルエンザ警報が発令され、全国でインフルエンザが流行しています。学校では、「うがい・手洗い・換気」の感染予防の呼びかけと共に、毎朝の健康観察を十分行っていますので、ご家庭でも、健康状態の把握に努めるなど、今後ご協力をよろしくお願いいたします。

<インフルエンザについて>

【症状】発熱、頭痛、関節痛

【潜伏期間】：1～4日

【感染経路】：飛沫感染（咳やくしゃみ）接触感染（手で触れて口に入る）

【型】A型とB型があり、両方に感染することもあります。

※発熱する1日前から感染力があるので、広まるのが早いです。

【予防方法】「手洗い・うがい」「マスク着用」「換気」「予防接種」です。



インフルエンザに感染しないためには、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの良い食事をとることも重要です。規則正しい生活を心がけましょう!

<感染した場合>

出席停止となります。

期間は、**発症後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**です。**最低でも5**

日間は出席停止となり、**発症日は0日とし、カウントしません。**

治癒証明書の提出は必要ありません。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
療養 0日目			解熱		療養 最終日	解除
						解熱後2日経過

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
療養 0日目				解熱		療養 最終日	解除
							解熱後2日経過

解熱後2日たたないと療養解除となりません。3日目までに解熱していれば、5日目が療養最終日となり、6日目から登校できます。それ以降は、解熱した日により、解除日が変わってきます。

解熱後
2日経過



朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬らしい寒さを感じられる季節になりました。喉の痛みや頭痛・腹痛を訴えて、保健室に来室する人が増えています。免疫力が落ちていると体調を崩しやすくなります。睡眠には、体の疲れを回復させ、体調を整えてくれる効果があります。しっかり寝て、体調を整え、寒い冬も健康に過ごせるようにしましょう。

あと少しで冬休みです。冬休みだからと油断して、不規則な生活を送ることなく、規則正しい生活を心がけ、冬休みの間、健康に過ごすようにしましょう。



冬休みの保健目標：冬を健康に過ごそう

規則正しい生活をしよう

冬休みも「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活を送り、免疫力が落ちないようにしましょう。



適度に運動をしよう

寒いからと家の中ばかりしないで、適度に運動をして体をうごかしましょう。



食べ過ぎないようにしよう

クリスマスにお正月、おいしい物をたくさん食べる機会のある冬休みですが、食べ過ぎには注意しましょう。



飲酒・喫煙は禁止!

冬休みは親戚の集まる機会も多く、お酒やタバコに触れる機会も増と思いますが、未成年の飲酒喫煙は**法律で禁止**されています。興味や誘惑に負けず、しっかりと断りましょう。

<飲酒の害>

人間の脳細胞は18～20歳頃まで発達します。未成年から飲酒していると、脳細胞の成長が止まって、脳が縮んで小さくなってしまいます。脳細胞が壊れてしまうと、集中力がなくなり、感情のコントロールができなくなり、適切な判断力がなくなってしまいます。一度壊れた脳細胞は元には戻りません。

<喫煙の害>

タバコには、ニコチン・タール・一酸化炭素とたくさんの有害物質が入っています。喫煙は全身に色々な影響を及ぼしますが、一番怖いのは、依存性があることです。

お酒もタバコも、軽い気持ちや興味本位で手を出さないようにしましょう!