

保健だより1月号

令和5年1月17日
流山市立西初石中学校
保健室

新しい年が始まりました。3学期は今年度の締めくりと同時に1・2年生は新しい学年に、3年生は新たな門出に向けての準備期間でもあります。自分自身をしっかり見つめて、悔いのない助走期間にできるよう頑張ってもらいたいと思います。皆さんが、心身ともに健康に1年間を過ごせるよう保健室から応援しています。

～新型コロナウイルス感染症予防とインフルエンザにも気を付けよう！～

千葉県では、インフルエンザ患者が流行開始の目安の数値を上回ったため、インフルエンザの流行シーズンに入ったことが示されました。西中では、日頃より、新型コロナウイルス感染症の対策ができていて、インフルエンザの流行はまだみられませんが、これから流行する可能性もありますので、しっかり感染症対策をしていきましょう。

インフルエンザ予防法



出席停止期間

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

※発症した後とは、発熱の翌日を1日目とします。



要チェック! ☒

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



それぞれの道をめざす...

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も...?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。