

# 1月のほけんだより

令和5年1月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています！

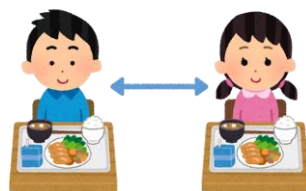


## 感染対策ガイドラインが改訂されました

令和4年12月22日に「学校における感染対策ガイドライン」が改訂され、給食、昼食等を含む飲食する場面について変更がありました。

### 主な変更点

- 黙食を行う必要はなく、換気を徹底するとともに身体的距離を確保した上で、児童生徒等の間で会話を行うことを可とする。
- 大声での会話は控えること。
- 換気は、教室やランチルームにおける二酸化炭素濃度1000ppm以下を目安として行うとともに、身体的距離は、おおむね1m以上確保すること。



## 1月17日は「防災とボランティアの日」

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から支援や復旧における災害ボランティア活動の重要性が広く認識されたことを契機として制定されました。

### 知っておきたい / 訓練の「なぜ」?

#### 地震

大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

#### 火事

燃えた物から出る煙には、体に良くないガスが入っているため、気が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性があります。低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

#### 避難

もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも忘れ物しても絶対に「戻らない」!

## 寒い季節を乗り切る“冷え”対策

寒い季節になると、冷えを感じる人も多いのではないのでしょうか。体が冷えると、肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などの症状が出てしまうことがあります。寒い季節になると、保健室に湯たんぽをもらいに来る人が多くなります。体が冷えて体調が悪くなりやすい人は、使い捨てカイロ等を持参し、冷え対策をするようにしてください。「冷えは万病のもと」です。体を温めて、冬を元気に乗り切りましょう!



## 実は冬も大切 水分補給!

夏は熱心に行っていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。今の季節は、学校に水筒を持ってきていない人も多いと思います。「汗もかかないし、必要ないのでは?」と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。



### 水分補給でカゼ予防

冬は、はたして水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

## インフルエンザの流行が懸念されています

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症に加え、季節性インフルエンザの流行も懸念されています。インフルエンザも出席停止になりますので、無理をせず、休養するようにしてください。

### インフルエンザの出席停止期間

**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**  
なお、インフルエンザ感染における治療証明書等の提出は不要です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		角解熱				登校OK!	
発症			角解熱			登校OK!	
発症				角解熱		登校OK!	

