

ほけんだより 12月

2024年も残すところあとわずかになりました。今年はみなさんにとってどんな1年でしたか？小さなことでも、1年間頑張った自分をほめてあげましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症なども流行しています。体調管理に気をつけて良い1年のしめくりにしましょう。

令和6年 12月23日
高屋中学校 保健室

12月の保健目標 冬季の健康な生活に努めよう



かぜ、インフルエンザ、コロナの違いって？

	かぜ	インフルエンザ	コロナ
感染から発症まで (せんぷく期間)	2~4日間	2~5日間	1~14日間
流行する時期	1年を通して散発的	12~2月ごろに多い	1年を通して散発的
発熱	微熱(37~38℃)が多い	高熱(38℃以上)	37.5℃以上の熱が続く
主な症状	咳、くしゃみ、 のどの痛み、鼻水	関節痛、筋肉痛、鼻水 咳、のどの痛み、食欲が無い	咳、痰、味覚障害、 筋肉痛、だるい
症状の進行	ゆっくり	急激	ゆっくり

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症と診断された場合には、電話やポータルサイトにて学校への連絡をお願いいたします。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

感染症予防の3原則

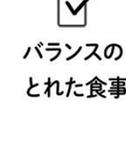
①感染経路の遮断



②感染源の除去



③抵抗力を高める



かんき 換気を忘れずに！

空気の入れ替えができていない部屋では、空気中にウイルスがとどまり、感染の危険が高まります。また、暖ぼうをつけた部屋で換気をせず閉めきっていると、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりすることもあります。少し寒いかもしれませんが、みんなの健康のために換気に協力をお願いします。

換気のポイントは、対角線上にある窓を2つ以上開けて、空気の通り道をつくってあげることです。また、授業中は窓を少しだけ開けておいて常に換気を行いながら、休憩時には窓を全開にして空気を入れ替えましょう。

今年のふりかえり



今年1年、元気に過ごせましたか？次の項目をチェックしてみましょう！

- 早寝早起きを心がけている
- 適度な運動をしている
- 朝ごはんを食べている
- 自分なりのリラックス方法がある
- 夜はぐっすり眠れている
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 歯や口の健康で気になることはない(治療を済ませた)
- 規則正しい生活をしている

☑の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年もみなさんの心と体が健康でありますように。保健室から祈っています！

冬休みを元気に過ごすために

もう少しで冬休みですね。クリスマスや年越し、お正月などイベントもたくさんあり、楽しみにしている人も多いと思います。冬休み中は、ついつい寝るのがおそくなったり食べすぎたりと生活が乱れがちです。また、大勢が集まる場ではお酒やたばこなど多くのゆうわくがあります。充実した冬休みにするためにも、規則正しい生活リズムをくずさないように心がけましょう。始業式の日に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

ふ 振り返ってみようこの1年
大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな?

ゆ 危険な誘いはきっぱりと断ろう!
ゆうわくに負けないで

や やすみ中も規則正しい生活をキープ
早寝早起き朝ごはんが基本です!

す 一日の利用時間を決めてそれを守ろう!
スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

み みつを避け引き続き感染対策を
手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用!

受験生のみなさんもうひとふんばい!



睡眠時間はしっかり確保!

私たちの脳は、寝ている間にこれまで覚えたことを整理して定着させてくれます。受験のことを考えると、なかなか眠れないかもしれませんが、部屋を暗くして、横になる時間をつくりましょう。

夜型→朝型へ

冬休みは夜遅くまでだらだらとしがちですが、当日のスケジュールに合わせた朝型の生活に慣れておきましょう。脳が活発に動き出すのは起きてから3時間後くらいです。



不調のときはあせらず休養を

体調の悪いときは無理をしても悪化するだけ、集中できないときはホッと一息も大切です。自分なりのリラックス方法があると◎



冬休みは、まとまった勉強時間がとれる最後のチャンスですね。でも無理は禁物です。勉強の進み具合と自分の疲れ具合を上手に見極めて、時間を有効に使いましょ!

薬物乱用防止教室



12月11日(水)の5時間目に、2年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。学校薬剤師の竹乗先生におこしいただき、近年問題となっているオーバードーズや覚せい剤、大麻などの薬物の危険性、誘われた際の断り方について教えていただきました。薬物には依存性があり、1度使ってしまうと自分の意思ではなかなか止めることができません。好奇心やストレス発散のために薬物を使用し、自分の人生を変えてしまわないように、正しい知識をもちましょう。

薬物やたばこ、お酒などをすすめられた時には、「きっぱり断る」「その場を離れる」が大切です!

お酒が未成年者に与える影響

記憶力の低下など脳によく影響を与える

体の成長や性ホルモンによく影響を与える

急性アルコール中毒になりやすい

十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

まちがいさがし

7つの間違いを探してみよう!

