

Always Smile

北中学校 保健だより

令和4年12月

2022年の最後の月、師走（12月）になりました。師走の由来は、「師」は僧侶のことで、僧侶のような普段落ち着いている人でも、この月は多忙で走り回ることから名付けられました。今年やり残したことは今年の内に終え、すっきりとした気持ちで新しい年を迎えたいですね。

また、冬は新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節でもあります。引き続き感染症対策を心がけ、元気に年末年始を迎えられるといいですね。

12月の保健目標

寒さに負けない生活をしよう

寒い日が続いていますが、少し衣服を工夫することで冬でも温かく過ごすことができます。ぜひ試してみてくださいね。

3つの首^{くび}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きた かぜ}がピューツ^ふと吹いたら、
体がガタガタ…^{からだ}

そんなあなたは、^{くび}首^{て くび}「手首」^{あしくび}「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中^{からだじゅう}をめぐる血管^{けっかん}が集中している^{しゅうちゅう}ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび
首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服^{ふく}を選ぼう^{えら}

てくび
手首

外^{そと}に行くときは
手袋^{てぶくろ}を忘れずに^{わす}

あしくび
足首

締めつけない、
厚手^{あつで}の靴下^{くつした}が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症+インフルエンザも予防しよう

感染症は

3つがそろって初めて感染する！

- ①ウイルス等の病原体
- ②感染経路
- ③感受性宿主（感染しやすい体）

①ウイルス

感染！

②感染経路

③感受性宿主

①ウイルス等の病原体

ウイルスは、持ち込まないことが最もよいのですが、目に見えないので完全に排除することは難しいです。不要不急の外出は控えましょう。

②感染経路

手洗いやマスク、消毒等である程度は断ち切ることができます。感染対策を怠らないようにしましょう。

③感受性宿主（感染しやすい体）

感染しにくい体づくりのため、栄養と休養をしっかりととり、体の抵抗力を高めましょう。

このうち一つでもそろわなければ感染しません。
感染しないために私たちができることは右の通りです。
特に②感染経路を絶つこと、③感染しにくい体をつくる
ことが重要です！



もう一度確認しよう！

コロナウイルス感染症、インフルエンザの出席停止期間

どんなに気をつけていても感染症は感染対策の隙を狙ってきます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは学校で出席停止となる感染症です。

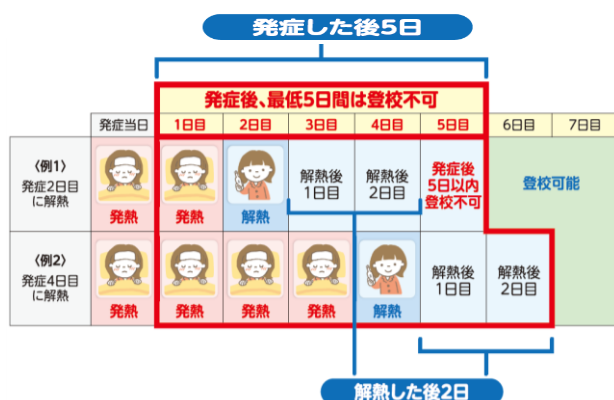
インフルエンザ・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児にあっては3日）

新型コロナウイルス感染症・・・有症状者→発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合

無症状者→検体採取日から7日間経過した場合

〔インフルエンザ〕

〔新型コロナウイルス感染症〕



	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
有症状	発症日	発症日から7日間経過し、かつ、症状が軽快したあと24時間経過した場合には、8日目に療養解除 ※ただし、入院患者は発症日から10日間経過し、症状軽快後72時間経過した時点で療養終了						解除	
無症状	検査日	検査を実施した日から7日間無症状で経過した場合、8日目に療養解除 ※5日目に検査で陰性だった場合は6日目に療養解除が可能 ※この期間内に症状が出現した場合は、症状が出た日を発症日として有症状の扱いに移行します。						解除	5日目に検査を実施し陰性が確認できた場合は療養解除が可能

冬もしっかり水分補給をしよう！

みなさん、脱水症は夏だけだと思いませんか？実は冬でも、空気が乾燥し、湿度も下がるため体から、水分が奪われやすくなることによって脱水症は起こります。冬は、マスクをずっと着けていると、水分不足であることに気づいていないことも。体の水分が不足していると、免疫力の低下にも繋がります。適切に水分補給をし、寒さに負けない健康な生活を送りましょう。

水分補給のタイミング

- ①起床後
- ②運動前後
- ③入浴前後
- ④就寝前



水分補給の際の注意

- ◆理想は常温水
(冷たすぎると、お腹に負担がかかってしまいます)
- ◆のどが乾く前に飲む
(のどが乾いたときはすでに脱水状態)
- ◆1日7-8回を目安に、コップ1杯程度の量

気をつけて！脱水のサイン「カサ・ネバ・ダル・フラ」

カサ・・・手先などの皮膚がかさかさしている
ネバ・・・口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
ダル・・・脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる
フラ・・・めまいや立ちくらみでフラっとする状態

