



# ほけんだより

令和5年  
12月8日  
巖木高等学校  
保健室

12月に入り「寒いなあ〜」と感じる日が多くなってきました。2023年も残すところあとわずかです。やり残したことはありませんか？振り返ってみましょう。かぜ・インフルエンザも流行しています。新型コロナウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎なども気をつけたい感染症です。これらの予防には『手洗い』が欠かせません。洗い方をもう一度見直し、毎日しっかり続けてください。



## 【11月の保健室利用状況】

11月 203件 ( けが49件/病気148件/保健室登校1件/健康相談1件/その他4件 ) *R4. 11月 156件
--

●学年別では・・・1年生 101件、2年生 65件、3年生 37件でした

## 【11月の病気（内科）TOP 3】

1位 頭痛 ( 40件 )
2位 かぜ症状 (鼻水・咳) ( 39件 )
3位 吐き気・嘔吐 ( 20件 )

●外科で多かったのは・・・

打撲・捻挫・突き指、擦り傷、関節痛・筋肉痛でした

## ★～インフルエンザにかからないために～



☞気温が低くなり、空気が乾燥してくるとインフルエンザの流行が本格化してきます

- ① 予防接種
- ② こまめな手洗い・うがい
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な保湿 (50%～60%)
- ⑤ 定期的な部屋の換気
- ⑥ 適度な運動
- ⑦ 人ごみの多い所は避ける (行く際はマスクを着用する)



感染ルートは2つあります。どちらも学校や通学中の電車で感染しやすいので注意しましょう。



### 1. 飛沫感染

感染者のくしゃみ・咳・ツバ  
↓ウイルス放出!! (咳で2メートル放出と言われています)  
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸いこむ⇒**感染**



### 2. 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる  
↓  
その手のまま物に触れる  
↓ウイルスが物に付着!!  
別の人がその物に触り、その手のまま口や鼻を触る⇒**感染**



**咳エチケット**

咳やくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。また、その間はマスクを着用するようにしましょう!

☞学校も教室に暖房が入るようになりました。しかし、エアコンは、教室が暖かくなると同時に空気が乾燥してしまう欠点があります。空気が乾燥している冬はウイルスが床に落ちずに空気中をただよんでいます。そのせいで風邪などをひきやすくなります。寒いからと窓を閉め切るのではなく、休み時間など窓を開けて空気の入れ替えをして下さい。自宅の自分の部屋や、家族が集まるリビング等もしっかり換気をお願いします。



★～出席停止期間の確認をお願いします～

☞発症日（発熱した日）を0日目とカウントします

発症日を入れてね。

元気回復

### 登校再開日早見表

	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
<b>新型コロナウイルス</b>	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
<b>インフル</b>	角解熱	角解熱	角解熱	角解熱	角解熱	角解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ / コロナは「かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで」インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

☞出席停止になった場合は

- ①学校感染症罹患証明書（登校再開した時に保健室より渡します）
- ②受診を証明する書類（薬の説明書又は処方箋 \*コピーで構いません）の提出が必要となります

< おうちの方へお知らせとお願い >

- 欠席される際は、必ず学校の方へ連絡をお願いします。連絡なしでの欠席が多いようです。
- 持久走前健康調査を配布しています。12月11日（月）迄に提出ください。保護者の方で記入をお願いします。（印は不要です）
- 12月のスクールカウンセラー来校日は、12/15（金）午前のみ・12/21（木）となっています。面談希望あられましたら担任又は保健室までご連絡ください。



★保健日より冬休み直前号も配布の予定です。楽しみにしててくださいね。