



あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。今年**は辰年**です。皆さん、今年**の目標**は立てましたか？大きな目標でも小さな目標でも目標を達成するにはコツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。3年生は、**最終授業日までの登校が残り15日間**となりました。残り少ない高校生活を楽しく有意義に過ごしてください。今年も皆さんの毎日が元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています。



【12月の保健室利用状況】

12月 114件 ( けが 28件 / 病気 83件 / 健康相談、他 3件 )
*R4. 12月 101件

●学年別では・・・1年生 56件、2年生 40件、3年生 18件 でした

【12月の病気(内科) TOP 3】

1位 頭痛 ( 19件 )
2位 だるい・きつい ( 17件 )
3位 かせ症状(鼻水・咳) ( 15件 )

●外科で多かったのは・・・

**打撲・捻挫・突き指** でした

(サッカー・バスケットボール中)

★インフルエンザ、まだまだ注意が必要です★

本校でも流行はしていませんが数名出ています。喉の痛みや鼻水症状を訴える人もたくさんいます。

**一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます**

**こまめな手洗い**

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

**マスクを着用**

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

**部屋の加湿**

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

**規則正しい生活**

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

**部屋の換気**

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

**人混みを避ける**

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

**感染症対策にはやっぱり手洗い!**

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!

最後はよく洗い流して 水気をふきとる

**インフルエンザと風邪の違いは?**

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

**自分でできる予防法**

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

## ★ノロウイルスによる感染性胃腸炎にも気を付けましょう★

腹痛、吐き気、下痢症状での保健室来室者が増えています。インフルエンザと同様対策を！！

### お子さまが**感染性胃腸炎**になったら



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

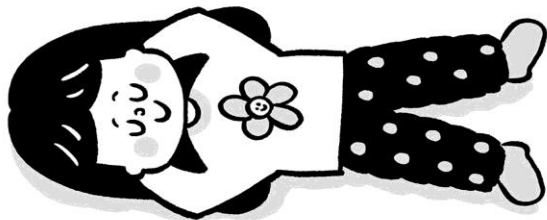
#### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



## ★「体」と「心」に効く健康法、ぜひ試してみてもいい？★

### ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかが？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

#### 保護者の方へ

- 体調が優れない場合は速やかに学校へご連絡いただき、医療機関を受診し、自宅で静養してください。また、緊急の場合に備え学校からの電話連絡を受けることができるようご準備をお願いします。
- 冬休み中に虫歯等の治療が済んだ人は、受診終了書を提出してください。学校でのケガで受診した人は、治療が済み次第、スポーツ振興センター申請書類の提出をお願いします。
- 今月より体育で持久走が始まっています。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えて万全の体調で臨めるようご家庭でもご協力をお願いします。

#### <2月のスクールカウンセラー来校日>

2/8 (木)・2/22 (木) となっています。

面談希望ありましたら担任又は保健室までご連絡ください。

