



# ほけんだより

黒石原支援学校 保健室 令和6年度

今年は暑い期間が長かったですが、最近(さいきん)は急に冬らしく寒(さむ)くなってきました。暗(くら)くなるのも早(はや)くなりましたね。「冬至(とうじ)冬(ふゆ)中(なか)冬(ふゆ)始(はじ)め」ということわざを知(し)っていますか？「冬至(とうじ)は冬(ふゆ)の真(ま)ん中(なか)だが、本(ほん)格(かく)的(てき)な冬(ふゆ)が始(はじ)まり寒(さむ)くなるのはこの頃(ころ)から…」という意(い)味(み)です。今年(ことし)の冬(ふゆ)至(じ)は12月(がつ)21日(にち)ですよ。ますます寒(さむ)くなっていきますが、体(たい)調(ちょう)を整(ととの)えて元(げん)氣(き)に過(す)ごしましょう！



クリスマスやお正月(しょうがつ)など、美味(あじ)しいものをたくさん食(た)べたくなりますが、食(た)べ過(す)ぎには要(よう)注(ちゅう)意(い)！

寒(さむ)いので、家(いえ)の中(なか)で過(す)ごしたくなりますが、天(てん)氣(き)のいい日(ひ)には外(そと)に出(で)てリフレッシュを！

## 寝(ね)坊(ぼう)しすぎ

お休(やす)みだからと朝(あさ)寝(ね)坊(ぼう)をしながら、生(せい)活(かつ)リズムが崩(くずれ)れる原因(げんいん)に。できるだけ毎(まい)日(にち)同(どう)じ時(じ)間(かん)に起(お)きましょ！

## や(いち)り(ちゅう)すぎ

一日(いちにち)中(ちゅう)、スマホやタブレツトを使(つか)ったり、ゲ-ムばかりにしないよう(い)に氣(き)を付(つ)けましょ！

## 感(かん)染(せん)症(しょう)に

か(か)か(か)ら(ら)な(な)い(い)！ う(う)つ(つ)さ(さ)な(な)い(い)！！



寒(さむ)くなつて空(くう)氣(き)が乾(かわ)いてくると、ウイ(わ)ル(る)ス(す)が活(かつ)発(ぱつ)になり、感(かん)染(せん)症(しょう)が広(ひろ)がりやすくなります。熊(くま)本(もと)でも、インフルエンザや新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)、今(ことし)年はマイコプラズマ肺(はい)炎(えん)も流(りゅう)行(こう)つていますね。昨(さく)年(ねん)5月(がつ)から新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)も5類(るい)に移(い)行(こう)しましたが、た(ただ)だ(だ)の風(かぜ)邪(じゃ)だと思(おも)つたら大(おほ)間(ま)違(ちが)い(い)！ 同(どう)時(じ)期(か)から1年(ねん)間(かん)の新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)で(で)の死(し)亡(ぼう)者(じや)数(すう)は、インフルエンザの15倍(ばい)と(と)の報(ほう)道(どう)もあつていましたよ。再(さい)度(ど)、感(かん)染(せん)症(しょう)予(よ)防(ぼう)のた(た)め(め)の行(こう)動(どう)を意(い)識(し)して過(す)ごましょ！

- 人(ひと)が大(おほ)勢(せい)い(い)る場(ば)所(しょ)で(で)はマ(ま)ス(す)ク(く)を(を)す(す)る
- せきエチケツトに注(ちゅう)意(い)す(す)る  
(せきやくしゃみが出(で)そうになつたら、ティッシュ・ハンカチ、上(うわ)着(ぎ)の袖(そで)など(など)を(を)使(つか)つて、口(くち)や鼻(はな)を(を)お(お)さ(さ)え(え)る)
- 石(いし)けんで(で)い(い)ね(ね)い(い)に手(て)を(を)洗(あら)う
- しつかり栄(えい)養(よう)を(を)と(と)る
- ぐ(ぐ)っ(っ)す(す)り(り)眠(ね)る
- 規(き)則(そく)正(ただ)しい生(せい)活(かつ)を(を)す(す)る



出席(しゅつせき)停(てい)止(し)期(か)間(かん)の確(かく)認(にん)を(を)お(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す(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 →			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 →				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 →				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 →					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザの場合「発症(はつしょう)からいつか、かつ解熱(げねつ)から2日」新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)の場合は「発症(はつしょう)からいつか、かつ症(しょう)状(じょう)軽(けい)快(かい)から1日」を(を)経(けい)過(か)するまでは出(しゅつ)席(せき)停(てい)止(し)と(と)な(な)り(り)ま(ま)す(す)。再(さい)度(ど)ご(ご)確(かく)認(にん)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。

※症(しょう)状(じょう)軽(けい)快(かい)とは、「解(げ)熱(ねつ)剤(ざい)を(を)使(つか)用(よう)せ(せ)ず(ず)に解(げ)熱(ねつ)し、かつ呼(こ)吸(そく)器(き)症(しょう)状(じょう)が改(かい)善(ぜん)傾(けい)向(こう)に(に)あ(あ)る(る)状(じょう)態(たい)」の(の)こ(こ)と(と)す(す)。