



宇都宮市立清原中学校
令和4年12月7日

あと少しで2022年が終わります。長く感じた人もいれば、あっという間だったと感じる人もいるでしょう。今年を振り返り、2023年がより充実した一年になるよう、どんなことでもいいので自分なりの目標を決め、計画を立てて新年を迎える準備をしましょう。

12月の保健目標 感染症の予防をしよう！

◎ 新型コロナウイルス感染症についての確認 ◎

陽性になった場合

症状がある場合

- ・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、8日目から登校可。

無症状の場合（無症状病原体保有者）

- ・検体採取日から7日間を経過した場合、8日目に登校可。加えて、5日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）に登校可。

濃厚接触者の待機期間

- ・感染者との最終接触日から5日間（6日目に登校可）とされるとともに、2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は、3日目から登校可。

※これらのいずれの場合においても、一定の発症リスクが残存することから、7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認やマスクの着用、感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける等、感染対策を徹底する。



Q.
発熱
は何度
から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。



お知らせ・・・

歯科検診の結果、受診の必要がある生徒で、まだ受診結果通知が提出されていない生徒に「歯科検診後の受診確認について」の通知を配付しました。現在の状況を受診確認票に記入して提出してください。特に、むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)がある生徒は、早めに相談・治療を受けるようにしましょう。

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると…

ウイルスの活動が
活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて
かぜをひきやすくなる



心が乾燥すると…

少しのことで
イライラする

集中できなくて
ボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな
水分補給

クリームで
保湿

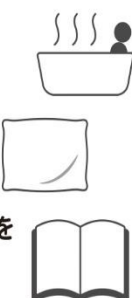


うるおいプラス

お風呂で
リラックス

よく寝る

好きなことを
する



感染対策にピッタリな湿度は？

ザヘヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高〜！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんな
ふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活
性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻
から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化
しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手
に湿度を調整しましょう。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



家でゆっくり
過ごす



普段通り
人の多いところへ
出かける



早めに寝る



あたたかいものを
食べる



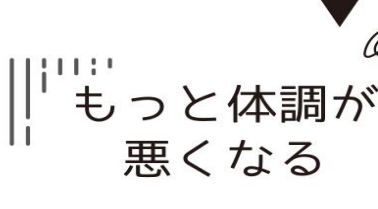
見たいテレビが
あるので夜ふかし



好きなものだけ
食べる



早く
元気になる！



もっと体調が
悪くなる