

ほけんだより



令和6年1月17日

陽北中学校

No.12

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 が流行しています

熱が高く出なくても、咽頭痛や咳などの症状がある場合は医師の診察を受け、指示に従ってください。

インフルエンザや溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症の予防は基本同じです。主な感染経路は飛沫感染だからです。マスクの着用や石けんでの手洗い、歯みがきなどをしっかりと行いましょう。

《おうちの方へ》

インフルエンザによる出席停止期間の基準については、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」と規定されています。熱が早くに下がっても、発症後5日間は自宅待機となります。(発症日を0日とすること)登校する際には、「インフルエンザ経過報告書」をご記入・ご確認の上、提出してください。また、インフルエンザ以外の出席停止対象疾患(感染性胃腸炎や溶連菌感染症など)については、「登校届」を提出してください。いずれも本校ホームページに掲載してあります。



腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!

腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

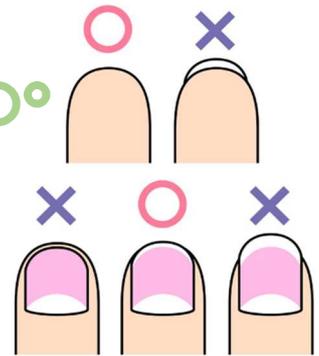


【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

あなたの爪は大丈夫??

しっかり手洗いをしていても爪が伸びていると、ウイルスやばい菌は落ちません。右の○のような爪の長さになるように心がけましょう。



冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

2枚の絵を見比べて

7つの **ち** **が** **い** を探そう!!

