

12月保健だより

令和5年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…換気の励行

日ごとに気温が下がってきて、外の空気が痛いと感じるときもあります。いよいよ本格的な「かぜの季節」到来です。

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。胃腸にも優しく、便秘解消や病気の予防・美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶそうです。でも…本当の歯みがきも忘れずに。



本校でも先月からインフルエンザに罹患して辛い思いをしている生徒が増えてきました。コロナウイルス感染症と基本的な予防は同じです。会話による飛沫感染、そして手などからの接触感染も多いそうです。まずは手洗いうがい、換気や消毒。体調のすぐれない人はマスクの着用をお勧めします。※インフルエンザが治癒して登校する際は、「インフルエンザ経過報告書」（陽西中のホームページ掲載）を保護者が記入し、生徒に持参させてください。提出により出校停止扱いとなります。

発症日を入れてね



登校再開日早見表

元気回復



	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	けねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		けねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				けねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
	★					けねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	
	★						とうこうさいがい 登校再開		とうこうさいがい 登校再開

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
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」

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために

睡眠
すいみん

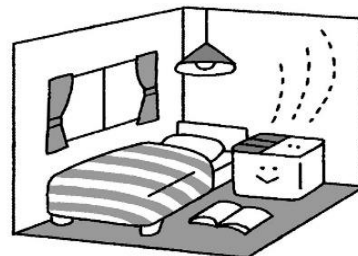


とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)

栄養
えいよう



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)



のどの乾燥対策アレコレ

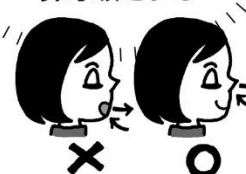
かんそうたいさく
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



すいぶん
こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)



くちこぎゅう
口呼吸ではなく、
はなこぎゅう
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

おだいじに…



Merry Christmas

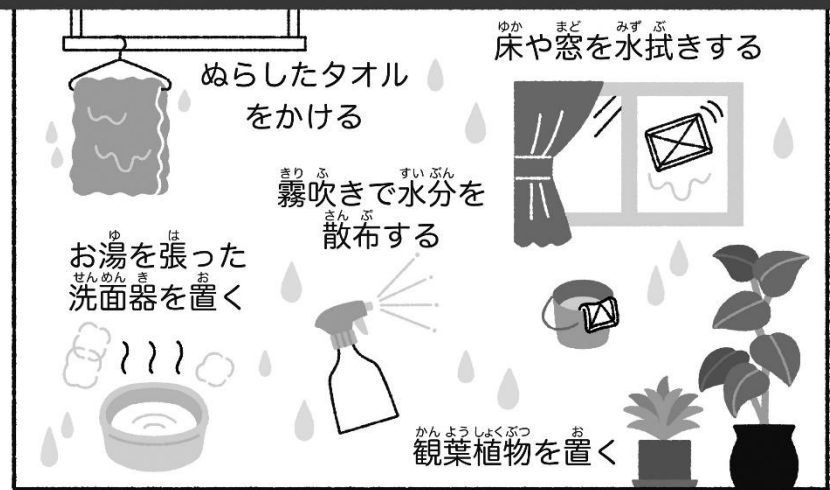
ぬらしたタオル
をかける

霧吹きで水分を
散布する

お湯を張った
洗面器を置く

床や窓を水拭きする

観葉植物を置く



いらない!!

お酒

タバコ

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、友だちやおうちの人とみんなで集まって…楽しみにしている人も多いでしょう。そんなとき「1杯だけ」「1本だけ」と、軽い気持ちでまわりの人からお酒やタバコをすすめられたら、どうしますか？



もちろん、お酒を飲むこともタバコを吸うことも20歳になるまでは法律で禁じられていますし、みなさんのからだにどんな害があるのか、よく知っていることでしょう。危なそうなものでも



「ちょっとためしてみたい」「こわがっていると思われたくない」、そんな気持ちが出てくることもあるかもしれませんが、でも、たとえ仲のいい友だちや親しい大人からすすめられたとしても、勇気をもって「いらない!」とはっきり断ってほしいと思います。