



令和6年 12月6日

岐阜清流高特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

冬季における感染症予防を徹底する。

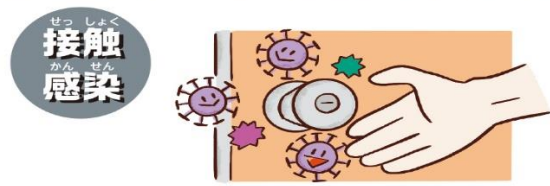
今年も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？今年、清流祭やスポーツ交流会などの学校行事を思い切り楽しめた人も多かったのではないのでしょうか。12月23日からは冬休みに入ります。長期休みは、生活習慣が乱れ体調を崩しやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に気を付け、1月8日の冬休み明け元気な姿を見せてください。

# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

昼食の時間まで体力が持つように朝ご飯をしっかり食べ、体を温めましょう。また、体が冷えないように対策をしましょう。

冷え知らずをめざそう！

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

## 日本スポーツ振興センター申請書類提出についてのお知らせ

日本スポーツ振興センターの申請用紙を提出し忘れて手元に持っている人はいませんか？日本スポーツ振興センターの申請は、災害発生日から2年が経過すると時効となり、申請できなくなります。また、申請から医療費の給付まで時間がかかりますので、早めに提出をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は、

「<sup>はっしょう</sup>発症した後 5 日を経過し、かつ<sup>げねつ</sup>解熱した後 2 日を経過するまで」です。

※ただし症状により医師が感染の恐れがないと認めたときはその限りではありません。

～ インフルエンザの出席停止例 ～

インフルエンザの場合		発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症日 6日目	発症日 7日目
事例① 発熱後 1日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校 OK	登校 OK
事例② 発熱後 3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校 OK	登校 OK
事例③ 発熱後 4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校 OK

【治癒の経過】 枠内に日付を記入し、ご確認ください。

(1) 発症した後5日を経過した。※発症日は、症状の始まった日です。診断日ではありません。

発症した日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

(2) 解熱後(平熱に下がった日)後、1日経過した。

解熱した日	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目
月 日	月 日	月 日	月 日

(3) 登校可能な日

(1)と(2)の太枠の日のうち、遅いほうが登校可能な日となります。

月 日
-----

🦠 ウイルスの入り口は 目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでていねいに手を洗う。



11月中旬から、のどの痛みや頭痛での欠席が増えています。また今年のインフルエンザは、熱が上がりにくい傾向があるといわれています。感染症対策に有効なのは、換気、手洗い、うがいです。予防接種にも発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。ワクチンは接種してから効果がでるまでに2週間程度かかります。早めに感染症対策をしましょう。