

ほけんだより 12月

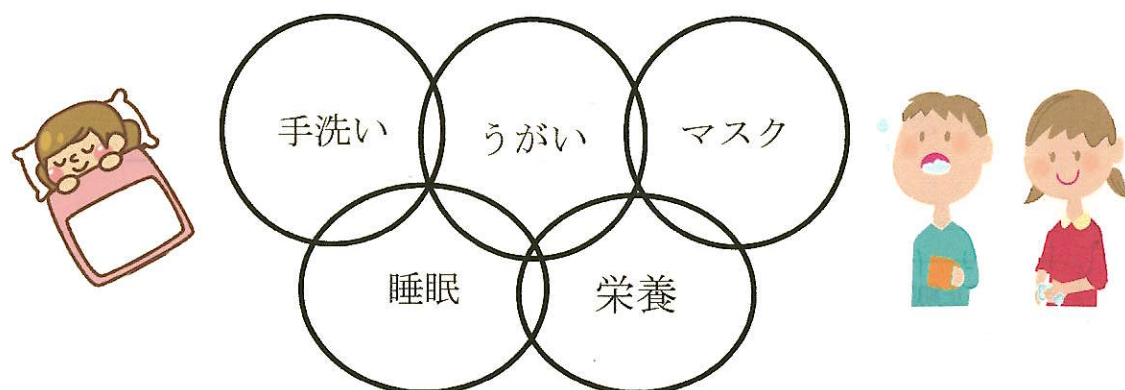


社中学校保健室 令和3年12月1日発行

感染症予防はいつの時代も基本は同じです

今年もあと1ヶ月になりました。新型コロナウイルスの国内感染者が随分減少し、普段の生活が戻ってき始めたところに、新たなオミクロン株という変異型が見つかり、世界中で緊張が走っています。

オミクロン株については、様々な情報が流れていますが、分かっていることがまだまだ少ないです。そのため、みなさんがやれることは、これまでと同じように、感染症予防の基本（手洗い、うがい、マスク、睡眠、栄養）を徹底することです。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入る。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間	
空気中	3時間
ボール紙の表面	24時間
プラスチック・ステンレスの表面	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

今冬は、インフルエンザの流行も懸念されています。発熱や風邪症状がある場合は、無理をせず、家で休養しましょう。医療機関でインフルエンザと診断された場合、「インフルエンザ治癒および登校日報告書」を保護者が記入し、提出することで出席停止扱いとなります。書式は社中学校ホームページからダウンロードできます。また、ほけんだよりの裏面にもあるので、必要時には利用してください。

冷えは万病のもと！？

寒さの厳しい冬がやってきました。寒くなると、体の冷えが気になる人が多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われています。

冷えの主な原因は、血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は体質だからと放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

体 頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	美容面 肌のくすみ、たるみ、かさつき
心 やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	免疫力 体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

末端冷えタイプ



※手足の先が冷える
※10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



※お腹に手を当てると冷たい
※お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



※上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



※手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

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変わりやすいので、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」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。

インフルエンザ（疑いを含む）治癒及び登校日報告書

加東市立社中学校長 様

年 組 生徒名

上記の者は、インフルエンザが治癒しており、他に感染の恐れがないため、下記により登校させることを報告致します。

記

1 インフルエンザの型 A型 B型 不明
*該当するところに○をつけてください。

2 発症日（発熱等の症状が出た日：0日目） 令和 年 月 日（ ）
*インフルエンザ様の症状（高熱、頭痛等）があまり出なかった場合の発症日は、主治医にご相談ください。

3 受診日・医療機関名 令和 年 月 日（ ）

医療機関名

4 発症日からの経過

＜出席停止期間の基準＞ 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
※熱がすぐに下がった場合でも、発症後5日間は休ませてください。
※発症後5日を経過しても解熱していない場合は、解熱後2日間は休ませてください。
(解熱日によって出席停止期間が延長されます)

【登校可能日 計算表】

- ① 月・日・曜日を記入してください。(発症日を0日目とする)
② 「解熱後0日目」「解熱後1日目」「解熱後2日目」を記入してください。

	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()
②									

5 登校させる日 令和 年 月 日（ ）

令和 年 月 日 保護者名（自書）