

保健だより1月

令和5年1月12日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護 田島陽子



楽しい冬休みも終わり、3学期が始まりました。この1年がみなさんにとって素敵な年になることを願っています。

さて、3学期は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロ）等の感染症が猛威を振るう時季です。『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない、流行を拡げない』ための自覚をもった行動をとれるよう心がけてくださいね。



体温  で免疫 

『冷える生活』は病気を招く原因に！

体温は、自律神経の働きで一定に保たれています。暑い場所では体温を逃がし、寒い場所では体温を逃さないようにする体温調節の機能が備わっているのです。寒暖差が7℃を超えると、自律神経がうまく働かなくなり、自力で体温調節しきれなくなります。この状態が長く続くと、様々な症状や不調を招く原因となります。

例えば、イライラ・不眠・不安感 / 歯周病・歯肉の腫れ / ドライアイ・疲れ目 / 肩こり・腰痛・頭痛・関節痛 / 月経痛・下痢・動悸・ほてり・むくみ・肥満 / 乾燥肌・かゆみ・etc

Let's Try! 温活 (体を冷やさず、温める生活)



★入浴：約38～40℃の少しぬるめのお風呂に、15～20分間くらい入っていると血行がよくなり体温が上がります。

★食事：しょうがやんにんにく、根菜類は、体を温める効果があります。

★身につけるもの：手袋や帽子マフラーの他にも、少し長め・厚手の靴下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたりするのもおすすめです。カイロやひざかけもOKですよ。

★適度な運動：体温の多くは筋肉によって作られています。筋肉量の維持が大切です。

副校長先生おすすめの気軽にできる筋トレの一部を紹介します。



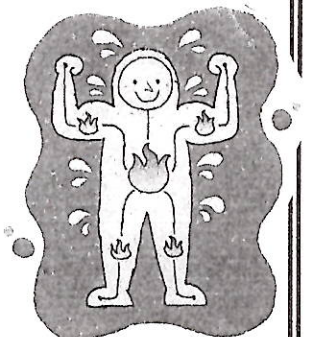
立つのが不安定なときは、イスの背もたれなどに手をついてもOK

オススメよ～ん

ふくらはぎの筋肉をつける

- ①背筋を伸ばして立ち、両足のかかとを上げます。
- ②ゆっくりとかかとを下ろします。

目安/1日10～20回を2～3回セット



気をつけたい感染症

新型コロナウイルス感染症

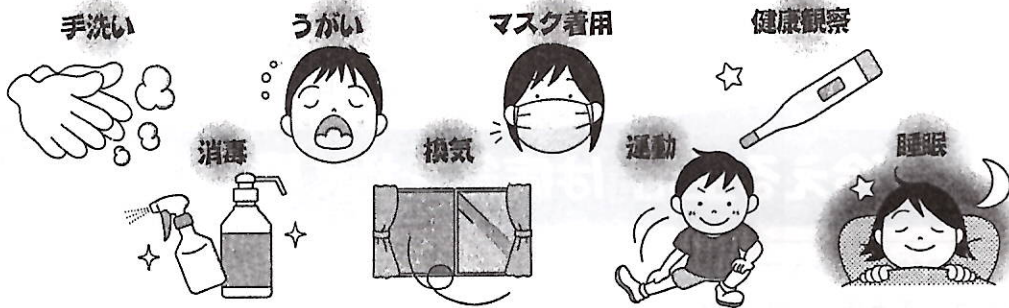
インフルエンザ

感染性胃腸炎（ノロ）



心配な症状があるときは、人との接触を避け医師の診察を受けましょう。

コロナもインフルもノロも 予防方法は同じです



保護者の方へ

2020年度よりインフルエンザの感染者が全国的に極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。

インフルエンザに感染した場合の出席停止基準について、改めてご確認をお願いいたします。また、お子さんがインフルエンザに感染した場合は、すぐに学校にお知らせください。連絡の際は、発症日（発熱した日）をお知らせ願います。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日（幼児は3日）
を経過するまで

平成 24 年 4 月 1 日から変わっています。

ご連絡後に、『出席停止のお知らせ・出席停止解除願い』をお渡しします。安方中学校のホームページからもダウンロードできます。医師より登校の許可がありましたら、『出席停止解除願い』を保護者の方が記入し、お子さまが登校する時に持たせてください。

十分な療養と集団感染を防ぐためにも基準をしっかりと守ってくださいますようお願いいたします。（出席停止期間は欠席にはなりません）

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。