

ほけんだより

9月号
大庄中学校保健室
R5.9.15



2学期がスタートし、早くも20日が経ちました。もう9月半ばを過ぎたのに、日中の暑さは異様ですね。学校モードに切り替わり、夏の疲れもとれたかな?…という頃に、インフルエンザの流行が本校にやってきてしまいました。先週から、発熱やのどの痛み等、訴える人が増えています。この後、中間テストや新人戦も控えています。まずは、それぞれが感染症に対する基本の予防と早めの対応をして、感染を広げないようにしましょう。

早くもインフルエンザ流行の兆し!

夏休み明けから、全国的にもインフルエンザや新型コロナの患者が増加し、学級閉鎖が増えているようです。本校でも、インフルエンザによる学級閉鎖を3年生1クラス行いました。学校全体へは大きくは広がってはいませんが「急な発熱」「のど痛み」の症状を訴える人も増えています。尼崎市内の学校でも、新型コロナ、インフルエンザ、アデノウイルス等の感染症での学級閉鎖が報告されています。一人ひとりができる予防をしっかりと、大きな蔓延を防ぎたいです



マスクしたら大丈夫!!と思いませんか?

☆まずは、朝の健康チェック☆



熱が無くても、体が異様に重く感じたり、のどのイガイガ、寒気なども気をつけたいサインです。無理な登校が感染拡大につながります。

☆こまめに手洗い☆



ウイルスのついた机を触った手で、目をこすったり、食事をとる等、身の回りのものを介してウイルスは体の中に入ります。



教室の換気&免疫力UPの生活を!(睡眠重視)

インフル&コロナの出席停止期間

学校での出席停止期間の基準が決められていますが、新型コロナとインフルエンザの出席停止期間は、少し違います。登校できる日を勝手に判断せず、医師の指示に従って登校してくださいね。そうすることが、大きな感染拡大を防ぐことに繋がります。

<新型コロナ> *発症した日(症状が出た日)が0日目
発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

<インフルエンザ> *発症した日(症状が出た日)が0日目
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



インフルエンザの場合だと、なかなか熱が下がらない場合は、発症後5日経っていても登校できないということになりますね。

インフルの場合

例えば、発症後4日目に解熱した場合



自然治癒力とは~カラダのチカラ

人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力を『自然治癒力』と言います。すり傷のけがや、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間が経てば治って元気になるのは、この力によるもの。もっと重い病気で薬を飲んだり、手術をする必要があっても、どのくらい『自然治癒力』を備えているかで、回復の仕方が違ってきます。

この力を高めるためには●十分な栄養、休養●適度な運動で血行をよくする●体を鍛えることが必要と言われています。自然治癒力をしっかりつけるために、規則正しい生活は大切なんですね。



パワー!!