

ほけんだより 1月

令和7年1月9日
南知多町立篠島中学校
保健室



愛知県では12月26日よりインフルエンザ警報が発令されています。昨シーズンと比較しても感染者数は多く、47都道府県の中でも愛知県は6番目に感染報告が多いです。また、新型コロナウイルスをはじめ感染性胃腸炎(胃腸風邪)などのインフルエンザ以外の感染症においても増加傾向にあります。

もう一度、自分たちができる感染予防策を考えてみましょう。

【主な感染経路】

飛沫感染 感染している人の咳やくしゃみ、会話をした際に口や鼻から放出される水滴を近くにいる人が吸い込むことで感染します。

接触感染 感染している人に触れることで伝播がおこる直接接触感染と、汚染された物(ドアノブ、手すり、遊具等)を介して伝播がおこる間接触感染があります。多くは、汚れた手で眼、鼻、口、傷口等を触ることで病原体が体内に侵入して感染します。

【症状】

典型的なインフルエンザでは、せきや頭痛、鼻水やのどの痛みなどの症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。

【出席停止期間】

発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

	発症日	発症後							
	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
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可		
発症後2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		登校可		
発症後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	登校可		
発症後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	登校可	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可

※早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止です。

※感染症の種類によって、出席停止の期間は決まっています。病院の指示または学校にご相談ください。



インフルエンザ!
予防警報発令中!

- × × × ぐまめにうがい × × ×
- × × × 手あらい × 人混みをさける × × ×
- × × × 栄養 × 運動 × 睡眠 × × ×
- × × × 換気 × 保温 × 下着 × 受診 × × ×

第8回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

いつも元気で周りを笑わせてくれるところやダンスが上手で練習を頑張っているところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「嬉しかったです」と少し照れながらも嬉しそうな様子でした。



1年生 ■■ ■■さん

いつも笑顔で変顔もよくしてみんなを笑わせてくれるところや誰とでも仲が良いところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「これからも頑張ります！」とこれからもクラスに笑顔を届けてくれるようでした。

2年生 ■■ ■■さん

自分の考えをもって意見をちゃんと言えるところやコミュニケーション能力が高く誰とでもすぐに仲良くなれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「自分ではなかなか気づけていない所もみんな見ているんだなと思いました」と驚きながらも嬉しそうな様子がみられました。



3年生 ■■ ■■さん

他愛ない話もしっかりと聞いてくれるところや眠そうにしながらも授業に一生懸命取り組んでいる姿をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「いろんな方向からほめられて嬉しい！もっとほめてもらえると思うので待ってます！」とおかわりを要求しました(笑)



豆知識



みなさんは「シャワー」派「湯船」派?? とあるアンケートでその結果は、季節を問わなければ半々。若年層にかけてシャワー派が多くなるという記事を目にしました。お風呂が大好きでひとりスーパー銭湯にも行く私からしたら衝撃でした…。ということで、湯船の魅力を温度別にご紹介☆

○湯温39～42度で入浴すると副交感神経が活性化し、血行が促進され身体が芯から温まります。また、リラックス効果も高まり睡眠の質も改善しますので、お休み前のお風呂がおすすめです。

○湯温34～39度で入浴すると副交感神経が活性化。筋肉の緊張が解け、身体への負担が非常に少ないので、激しい運動の後や、日焼け等身体に大きい負担がかかった時におすすめです。

