

# 保健だより11月

令和5年11月1日

大島中学校



11月に入り、そろそろ木々の葉が色づいてくる季節になりました。これから徐々に気温が下がり、寒さを感じる日が増えてきます。暖かな服装を心がけて、体を冷やさないように過ごしましょう。

さて、今月は新樹祭が控えていますね。今まで練習してきた成果が発揮できるように、応援しています。練習後はのどをケアして労わってあげてくださいね。

## 11月の保健目標

☆姿勢に注意しよう☆



### 感染症が流行する季節になりました

今年是全国的に例年より早くインフルエンザが流行しています。その他にも、感染性胃腸炎（ノロウイルス）や新型コロナウイルス感染症に注意が必要です。冬の時期は気温が低く、乾燥するため、ウイルスが好む環境となっています。この冬を元気に乗り越えられるよう、感染症対策を意識して生活していきましょう。

#### ☆感染症を予防するためのポイント

##### ○感染源、感染経路を絶つこと

感染を予防するためには、ウイルス自体をなくすこと、ウイルスの通り道をなくすことが大切です。感染源、感染経路を絶つためには、皆さんが日頃から行っている手洗い・うがいや手指消毒が有効となります。また、体調が悪い時や周りで感染症が流行しているときはマスクを着けると互いに感染を予防することができます。さらに、喉が乾燥しているとうイルスがくっつきやすくなります。寒い季節でもこまめに水分補給をしてのどを潤すようにしましょう。

##### ○体の抵抗力を高めること

感染症に負けないためには、ウイルスを跳ね返す丈夫な体をつくるのが大切です。毎日朝・昼・晩3食食べて栄養をたくさんとること、しっかりと睡眠をとり体を休めること、元気に体を動かすこと。この3つのことを意識して生活することで、免疫力が高まり、ウイルスに負けない強い体にパワーアップすることができます。また、予防接種を受けることも抵抗力を高める1つの手段です。ワクチンによって体内で抗体を作り、ウイルスを発症することや、重症化することを防ぐ働きがあります。



なぜかな？と思ったら



早めに 休養しよう！

## 秋の夜長。

眠れないときは…



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

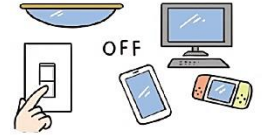


#### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

#### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



#### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

～保護者の皆様へ～

インフルエンザ等感染症にかかった場合は出席停止となります。医療機関を受診し、診断が出た場合には学校へ連絡をくださいますようお願いいたします。

#### 〈出席停止期間〉

- ・インフルエンザ…「発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで」
- ・新型コロナ  
ウイルス感染症…「発症後5日経過し、かつ症状軽快後1日経過するまで」
- ・感染性胃腸炎…「学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」

#### インフルエンザにかかったら

登校  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK