

ほけんだより

令和5年1月18日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.20 保健室



令和5年も健康に過ごそう！

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に新年を迎えたと思います。今年の干支は「うさぎ」ぴよんぴよん跳ねるうさぎのように、飛躍の年にしたいですね。心身の健康をつくり、支えるのは、「食事」と「睡眠」です。規則正しい生活を送り、令和5年も健康に過ごしましょう。今年もよろしくお祈りします。

インフルエンザにご注意を！

医療機関への感染者報告が定以上になったため、愛知県は「1月12日にインフルエンザ流行期」に入ったと発表がありました！

市内では、学級閉鎖をした小学校もあります。にじの丘中学校では、まだ人数は多くはないですが、インフルエンザにかかった人が出始めました。新型コロナウイルス感染症の第8波の中、インフルエンザの本格的な流行の時期を迎えます。健康観察をしっかりと行い、早め、早めに対応しておくことが大切です。まずは、毎朝の体温チェックを忘れずに行いましょう！

<インフルエンザ Q&A>

Q： インフルエンザと診断されましたが、熱が下がったら登校していいですか

A： インフルエンザは感染力が強いので、一定期間登校してはいけない『出席停止』になります。薬で症状がなくなっても、ウイルスは体に残っているため、人に感染させてしまう恐れがありますので、医師の許可が出るまで登校できません。登校するときは、医師の指示に従ってください。「治癒証明書（登校許可証）」は必要ありません。

Q： 家族がインフルエンザにかかりました。自宅待機となりますか

A： インフルエンザによる出席停止は、本人だけです。兄弟姉妹は、症状がなく健康であれば登校して構いません。ですが、少しでも、体調が悪かったら、無理をせず、自宅で静養してください。

こうして広がるインフルエンザ

接触感染 感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

飛沫感染 感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

ガードするには

- 手洗い** せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。
- マスク** 飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。
- せきエチケット** 潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

空気感染はしない？
感染者の呼気にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではないかと、最近の研究で指摘されています。

<発熱や倦怠感、せき、のどの痛みなどの症状がみられたら>

無理をせず、早めに静養してください。突然の高熱や体の痛みなどインフルエンザ特有の症状もありますが、人によってはそうでない場合もあります。また、新型コロナウイルスとの区別がつきにくいので、特に熱がある場合は、受診されることをおすすめします。状況にもよりますが、発熱がみられる場合は、インフルエンザと新型コロナの両方を検査する医療機関が多いようです。検査結果が「陰性」で、症状がなければ登校できます。 ※「新型コロナ」については、検査結果がでるまで、兄弟姉妹の登校は控えてください。

【予防アクションは、インフルエンザも新型コロナウイルスも同じです！】

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

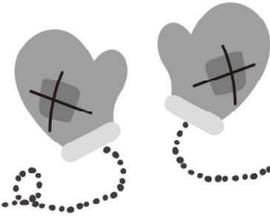
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



身体計測の結果(学年・性別平均)

(1月17日計測分まで)

	7年生		8年生		9年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	157.6	153.5	164.8	156.5	166.2	156.8
4月からの増加	5.5	2.3	4.3	1.5	2.2	1.0
体重 (kg)	47.5	43.8	51.7	49.8	54.5	51.9
4月からの増加	3.8	2.0	2.7	1.5	2.4	0.9

- 7・8年生は、健康手帳を必ず、学校に提出してください！
- 9年生は、中学校期の健康の記録として家庭で保管しておいてください！

保護者の皆さまへ



登校後、体調が悪くなった場合は、状況に応じて早退となります。その場合は、原則保護者の方に迎えに来ていただきます。お届けいただいている緊急連絡先に変更があった場合は、その都度担任までご連絡ください。なお、携帯電話の番号だけをお届けいただいている方は、必ず、連絡がとれるようにしておいてください。ご理解とご協力をお願いします。