

えがお



北本市立東中学校
保健室
令和2年12月4日(金)

2学期の期末テストが終わり、いよいよ冬休み。

8月中旬からスタートした2学期は、本当に長かったですね。

一年を振り返ると、歴史に残る大災害が起きた2020年でした。「自粛」「制限」「強制」といったキーワードで、学校や私生活だけでなく、社会や世界中の人々への影響が広範囲に及んでいます。

健康であることは、私たちの生活の基盤だということを再度認識した一年でした。感染症対策を身につけて、来年も元気に過ごしたいですね！



12月の健康診断

延期になっていた健康診断の日程が決まりました！

日にち	健康診断	対象学年	備考
8日(火)	耳鼻科検診	1年生、わかば	前日には耳掃除をしておく。
9日(水)	運動器検診	1年生	
11日(金)	貧血検査	2年生希望者	
15日(火)	耳鼻科検診	2、3年生有症状者	問診票より有症状者を抽出
16日(水)	眼科検診	全校生徒	

手洗いの年 締めくくるのは やっぱり...

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんで丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

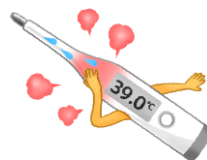
そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



インフルエンザが流行する季節になりました。まだ、市内でのインフルエンザの発生報告は聞いていませんが、インフルエンザの出席停止期間について確認をしましょう。

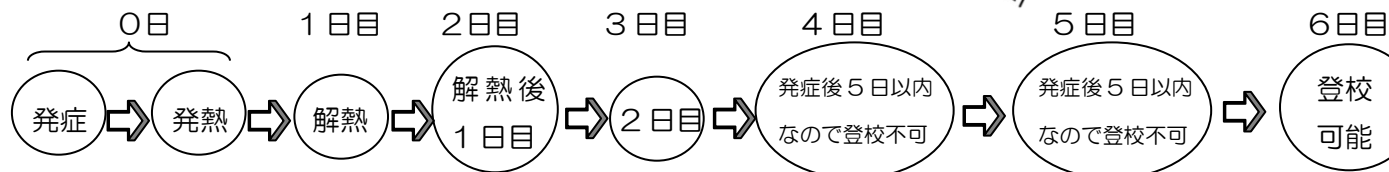
インフルエンザの出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」



《例えば、発症後2日目に解熱した場合》

※発熱した日を0日とし、その翌日から1日目と数えます。



《例えば、発症後4日目に解熱した場合》



※冬に流行する感染性胃腸炎やマイコプラズマ感染症の出席停止期間は『医師または学校医が感染の恐れがないと認めるまで』となっています。医師の診断・指示を必ず学校にお伝えください。



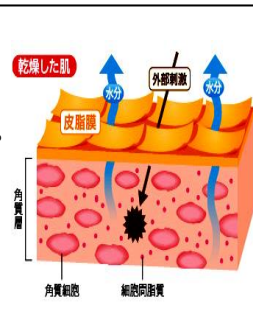
寒くても水分補給って必要？



「水分補給は夏の話だね。」「寒いとトイレが近くなるから、あまり飲みたくない。」という人いませんか？そんなことはありませんよ！冬でも水分不足になります。

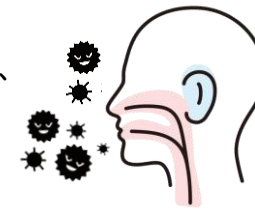
理由1

私たちの皮膚からは気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。



理由2

夏よりも喉が渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



水分補給のポイント

- 寝る前、起床後にしっかり補給
- のどが渇いたと感じる前にこまめに補給（休み時間毎に一口水分補給をしてのどを潤そう！）
- 白湯など温かいものを選ぶ