

ほけんだより 1月号

令和2年1月17日(金)
三島西中学校 保健室

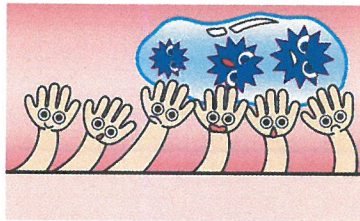
3学期がスタートして約1週間が経ちました。新年となり、今年の目標は立てましたか?どんな目標も、地道な努力の積み重ねが大切です。また、目標達成のためには、心と体の健康が欠かせません。今年1年充実して過ごせるよう、毎日の生活を大切にしましょう。

冬も水分補給が大切です!

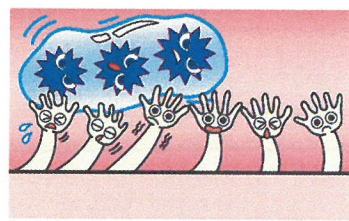
夏の暑い日は意識してこまめに水分を補給すると思います。実は、冬も水分補給は大切です。寒いと夏ほどは汗をかかないし、喉が渇いたと思うことが少なくなります。ですが、実は冬でも私たちの体からはたくさんの水分が失われています。1日に1500ml程度は水分補給を心掛けましょう。

☆感染症の流行する冬に水分補給が大切な3つの理由

① のどや鼻の粘膜には、線毛(とても細かい毛のようなもの)がびっしり生えています。ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。しかし、水分が足りず粘膜が渇くと、線毛はうまく動けず、ウイルスを外に追い出せなくなります。



水分が足りている状態



水分が足りていない状態

② 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰の成分のほとんどは水分なので、このためにも水分補給は欠かせません。



③ かぜやインフルエンザになると、熱が出たり、下痢や嘔吐の症状が出たりします。これらの症状では、体の水分の多くが体外に出て失われます。脱水を防ぐためにも水分は十分にとりましょう。



1月20日(月)からは全員マスク着用!

インフルエンザを始めとする感染症の流行拡大を防ぐため、三島西中学校では1月20日(月)から全員マスク着用とします。御協力よろしくお願いいたします。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実にカバーし、正しい方法で着用しましょう。また、学校で使用したマスクは家に必ず持ち帰ってください。



・インフルエンザが市内で流行中

3学期に入り、全国的にインフルエンザが流行しています。四国中央市でも、少しずつ流行が広がっています。インフルエンザは予防が最も大切です。普段の生活に気を付け、インフルエンザや風邪にならないよう体調管理を行っていきましょう。

インフルエンザの出席停止期間・・・「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」

【インフルエンザによる出席停止早見表】

最低基準	発症した後5日を経過	発症日(発症当日)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後5日を経過した後		
例1	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	解熱後3日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	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	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	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			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	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		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	

※ 発症日は、インフルエンザ症状(38℃程度の発熱等)が始まった日です。

※ 解熱した日によって、上記の通り出席停止になります。

※ インフルエンザと診断を受けた場合は、学校へ連絡をお願いします。出席停止証明書をお渡ししますので、受診した医療機関で記入していただき、学校へ提出してください。また、出席停止証明書は、三島西中学校のHPからもダウンロードができます。HPからダウンロードする場合は、学校名、クラス、名前を記入し、医療機関へ渡してください。病院が出している証明書がある場合は、そちらでもかまいませんので、提出してください。

すぐに熱が下がって元気になったように見えても、他の人に感染させる可能性がありますので、自己判断で登校しないようにしてください。

