



ほけんしつの一と

～2023年 新しい年のスタートです！～



令和4年1月13日

No. 12

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3776メートルと日本一。でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。

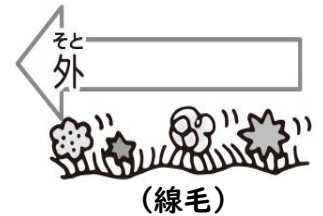


こまめな

水分補給で カゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

保健室で話を聞いていると、水筒を持ってきていかなかったり、水筒を持ってきていても帰りまでたっぷり中身が残っていたりする人が何人もいます。水分補給が大切なのは熱中症予防だけではなく、冬も意識して水分補給してくださいね。



「こたつにみかん」の理由

冬になると「こたつといえばみかん」という言葉を聞いたり、こたつの上にみかんがある様子を見たりしたことがある人が多いと思います。

「こたつにみかん」は、みかんの旬（その食べ物がおいしい季節）が冬だったり、食べやすかったりと、理由はさまざまです。

また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分補給にもちょうどいいですね。

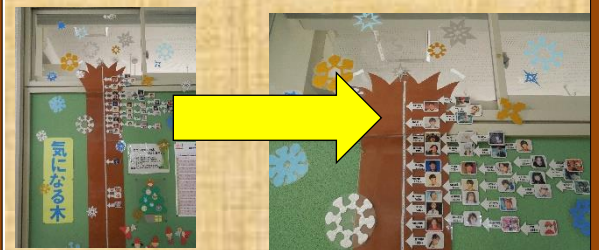
そして、みかんはビタミンCがいっぱい！

カゼ予防などにも効果がありますよ。



「気になる木」 リニューアルしました！！

スクールインターンシップで週に1度、勉強に来ている大学生が、保健室前の身長を表示をリニューアルしてくれました。芸人やお笑い、アニメキャラクターなどの様々な身長を知ることができます。保健室前を通るときには、ぜひ見てくださいね。



要チェック! インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。今シーズンは約2年ぶりに流行しており、以前のように警戒すべき感染症です。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？

これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』を毎週更新しています。



特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。参考にしてみてくださいね。

感染症による出席停止措置について



感染症による出席停止措置は、本人の回復のための休養期間はもちろんのこと、病原体を排出している期間は集団の場に入ることを遠慮してもらおうという措置です。下記の表を参考にし、感染拡大防止のためにも、ご理解とご協力をお願いします。なお、表は一部を掲載しています。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては、陽性者、濃厚接触者となった場合には医師の指示や埼玉県または川越市のホームページ等を参考に、療養期間、自宅待機期間等を守ってください。

第二種感染症	【出席停止の期間の基準】
インフルエンザ	発熱した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌薬による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核 髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
第三種感染症	【登校基準】
	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
流行性角結膜炎	感染のおそれがないと認められた後
溶連菌感染症	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
手足口病	全身状態が安定していれば
ヘルパンギーナ	全身状態が安定していれば
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐が消失した後
マイコプラズマ感染症	症状が安定した後

よろしくお祈りします

