

ほけんだより 12月

阿賀中学校 保健室 令和5年12月4日

今年も残すところあとわずかとなりました。振り返るとどんな一年でしたか？

今年の目標は達成できましたか？できたことも、後一步足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々です。みなさんをきっと成長させてれています。



寒さも厳しくなりますが、感染症には十分に注意して元気に過ごしましょう。

広島県内に、「インフルエンザ警報」・「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎警報」が出ています！

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし、ここに来て夏季も感染者数が一定の基準のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。校内でも「インフルエンザ A 型」に罹患したという報告が増えてきました。引き続き基本的な感染症対策を心がけましょう！！（健康観察・換気・手洗い・症状がある時のマスクなど）

風邪かな？

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



保護者の方へ

もしも医療機関で「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」「アデノウイルス感染症」「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」などの感染症と診断されましたら、学校にお知らせください。出席停止（特別欠席）となります。登校再開日は下の表を参考にしてください。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス		症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフルエンザ		解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		

登校再開日早見表の注釈:

- 新型コロナウイルス: 1日目から5日目まで「症状軽快」の状態で、6日目以降「登校再開」。
- インフルエンザ: 1日目から5日目まで「解熱」の状態で、6日目以降「登校再開」。
- 共通: 登校再開は「かつ」症状が軽快した後1日（コロナ）または解熱した後2日（インフル）を経過するまで。
- 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」。

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

あ たためる時は運動で 体の中から

い えに帰ったら石けんで 手を洗おう

え いようバランス 心がけた食事や 丈夫な体作り

う イルスは こまめな換気で 追い出して

お やすみなさい 早めに眠って 疲れをとろう

カゼに負けない！ あいうえお