



令和5年12月1日  
浦崎中学校 保健室

12月になりました。毎日寒いですね。

冬になり、インフルエンザやプール熱などの感染症が流行しやすいです。尾道市ではインフルエンザで学級閉鎖や学年閉鎖になっている学校もあります。うがい・手洗いを徹底し、規則正しい生活をして、感染症にかからないようにしましょう。



## インフルエンザに注意 ⚠

### インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱 (38~40℃) がでて、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等  
かぜの症状に加えて…



38~40℃の高熱や、筋  
肉や関節など体の痛み

### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した 場合	学校	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能	解熱後2日たっても、発症後 5日たたないと登校できません。		
		出席停止	→							登校可能	
	園	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園可能	解熱後3日たっても、発症後 5日たたないと登園できません。		
		出席停止	→							登園可能	
解熱した 場合	学校	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能			
		出席停止	→							登校可能	
	園	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能		
		出席停止	→							登園可能	
解熱した 場合	学校	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
		出席停止	→							登校可能	
	園	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能
		出席停止	→							登園可能	

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、  
火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

## スクールカウンセラー 山下先生来校日

12月7日・14日・21日

12:40~16:40に来られます。

相談室におられるので、行ってみてくださいね♪



周囲の人に優しい声掛けができていますか？

今一度、自分の言動を振り返り、相手が良い気持ちになれるような声掛けができるといいですね。

## 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



## 冬こそ意識して日光浴を!

「寒いから」と家の中で過ごしていませんか？

太陽の光を浴びないと不足してしまうものがあります。

不足するもの①

ビタミンD



ビタミンDは日光を浴びることで、体内で作られカルシウムを吸収しやすくして、骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの②

セロトニン



日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなります。

☆ビタミンDやセロトニンは食べ物からとることもできます。

ビタミンD

セロトニン



保健室からの

お知らせ

保護者のみなさま

10月・11月で全学年昼休憩に、身体測定を実施しました。4月に測定したときよりどのくらい変化があったか、お便りを配付していますので、ご確認をよろしくお願いいたします。