

# ほけんだより



NO. 6  
2024/12/9  
保健室



## 今年の治療は今年のうちに！！

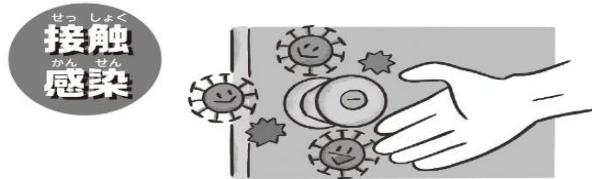
4・5月の健康診断から半年以上が経ちました。健診結果で受診が必要だった人にお知らせをしましたが、病院に受診しましたか？放っておくと状態が悪化して、治療が長引くことがあります。冬休みが治療のチャンスです。是非、病院で診てもらいましょう。  
**受診報告書は保健室に提出してください。**

## ウイルスはどこからくるの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



**空気感染**  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



**接触感染**  
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



**飛沫感染**  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、**換気と手洗い・うがいが大切。**こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## もうすぐ冬休み・・・こんなことに気を付けて

### 生活リズムを崩さない

お昼まで寝ているなんてもったいない！朝はいつもと同じ時間に起きて、朝日を浴びましょう。



### 風邪・乾燥に注意！

人が多い場所に行くことが増える時期です。マスクをつけて感染予防を！こまめに水分をとったり、加湿器を使ったりしてのどの乾燥を防ぎましょう。



3学期も元気な姿で登校して下さいね



**NO** **お酒は飲まない！**

年末年始は何かと誘惑の多い時期です。みなさんには強い気持ちで誘惑から体と心を守ってほしいです。

## インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について

**インフルエンザ**：発症した日から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

**新型コロナウイルス感染症**：発症した日から5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3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	登校OK	
4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	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 保健室からのお願い

**出席停止証明書は、登校した日の教室に入る前に保健室に提出してください。**