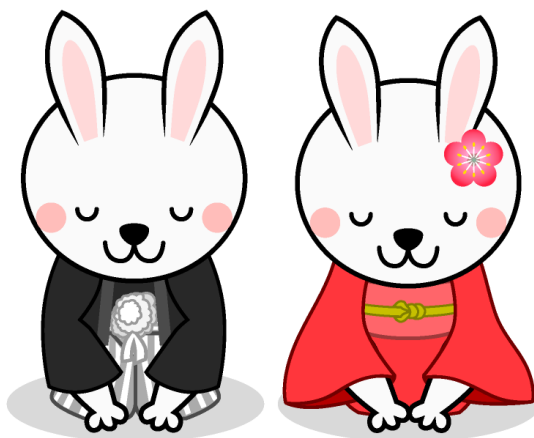


# ほけんだより 1月号

2023. 1. 11  
国府中学校 保健室



学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて、新しい1年が始まりました。みなさんはこんなことわざを知っていますか？

『 一年の計は元旦にあり 』 

「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。今年の干支はうさぎです。「兎（うさぎ）」という字が含まれる四字熟語に、「兎走鳥飛（とそううひ）」というものがあります。これは、兎が日、鳥（からす）が月を表し、月日があつという間に過ぎることを意味します。まだ新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。みなさんは2023年をどんな1年間にしたいですか？充実した1年になるよう、まず大きな目標をたて、それをもとに計画を立てて、一步一步進んでいけるといいですね。



3年生のみなさんは、自分の将来への重要な一步を決める時を迎えています。100%の結果を得ることはなかなか難しいものですが、「あのとき、もっとこうしていれば…」と後悔だけはしないように、心身のコンディションを十分に整え、力を発揮してほしいです。



**生活リズムを朝型に！**

深夜まで勉強している人は、試験本番を想定し、生活リズムを朝型にしましょう。



**体調管理を最優先に！**

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は全ての基本！+感染予防！



1年の健康目標を書いてみよう！

健康目標…

# インフルエンザ

## 3年ぶりに流行シーズン入り！

(以下、厚生労働省 HP より引用)

令和4年第51週(12月19日～12月25日)の感染症発生動向調査の速報で、インフルエンザの定点当たり報告数が1.24(定点数/全国に約5,000ヶ所、報告数/6,103)となりました。流行開始の目安としている1.00を上回ったことから、インフルエンザが流行シーズンに入ったと考えられます。(山口県は目安は超えていませんが、じわじわと増加傾向にあります)

### 【基本的感染対策】 新型コロナもインフルエンザも、感染対策は同じです！

#### 感染症予防の3原則！

**感染経路の遮断**  
手洗い、手指消毒、マスク

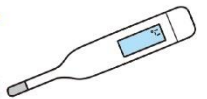


**感染源の除去**  
人との密な接触や人混みを避ける

**抵抗力を高める**  
十分な栄養・睡眠、適度な運動



#### 体温のはかり方 (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



#### 【予防接種】



インフルエンザワクチンの予防接種には、重症化を予防する効果があるとされています。新型コロナワクチンの接種と合わせて接種の検討を！

#### 【事前準備】



発熱などの体調不良時に備えて、検査キットや、解熱鎮痛薬を早めに購入しておきましょう。また、あわせて電話相談窓口などの連絡先を確認しておきましょう。

### 確認！インフルエンザの出席停止期間

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』 (学校保健安全法より)

| 経過日数 | 0日<br>(発症した日) | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 2日間  | ⊗             | ⊗  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | 🏠  |    |
| 3日間  | ⊗             | ⊗  | ⊗  | ☺  | ☺  | ☺  | 🏠  |    |
| 4日間  | ⊗             | ⊗  | ⊗  | ⊗  | ☺  | ☺  | 🏠  |    |
| 5日間  | ⊗             | ⊗  | ⊗  | ⊗  | ⊗  | ☺  | ☺  | 🏠  |

新型コロナウイルス感染症に罹患したときと同様、学校への連絡をお願いします。



⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。