

# ほけんだより 12月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

12月21日は「冬至」です。一年で最も昼の時間が短くなる日のことです。この日にはゆず湯に入ったり、地方によってはカボチャを食べたりする風習があります。冬休みまで残りわずかになりました。だんだん寒さが厳しくなり、インフルエンザも流行しているようです。感染拡大を防ぐため、予防に心がけましょう。

## インフルエンザ

### 風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

## あったかい重ね着のポイント



### ✓肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



### ✓外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### ✓2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

### インフルエンザにかかったら

## 登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

## 保護者の方へ

### <テトルで欠席連絡をする場合のお願い>

インフルエンザや風邪症状による欠席が多くなっています。テトルで欠席連絡をする場合は可能なかぎり症状を入力ください。また、インフルエンザなどの出席停止の場合は次の項目について入力をお願いします。

- ① 症状（風邪症状の場合は、可能なかぎり症状を入力してください。）
- ② 医療機関名
- ③ 発症日
- ④ 出席停止期間（指示がある場合）

※インフルエンザは、後日、陽性になるケースもあります。症状が続く場合は、再度受診してみられてください。