

# ほけんだより 1月号

令和6年1月9日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

## あけましておめでとございます

新しい年がスタートしました。毎年この時期は、かぜやインフルエンザなどで体調を崩す人がいます。朝の健康観察と検温をしっかり行い、無理な登校は控えていただくようお願いいたします。ご家族でインフルエンザや胃腸かぜなどにかかられましたら、学校にお知らせください。



### インフルエンザやかぜの予防に心がけよう。

#### 「かぜ」ってなに？

熱、頭痛、鼻水、せき、のどの痛みなどを主な症状とする病気で“かぜ症候群”といいます。ふだんはこれをかたんに「かぜ」と言っています。



#### かぜの予防法

<p>☆<b>栄養と休養をじゅうぶんにとる!</b></p> <p>→体力をつけていていこう力を高めよう。</p>	<p>☆<b>人ごみへは出かけないようにする!</b></p> <p>→人ごみにはウイルスがいっぱいです。</p>	<p>☆<b>外から帰ったら手洗いうがいを忘れずに!</b></p> <p>→うがいでのどのかわきをふせ防ごう。</p>
<p>☆<b>1時間に1回、部屋の空気の入れかえをする!</b></p> <p>→暖房でかんそうした空気は、ウイルスにとってとても気持ちよいです。</p>	<p>☆<b>体や心をゆっくり休める!</b></p> <p>→ストレスは、体のていこう力を弱めてしまいます。</p>	

### 出席停止期間について

○インフルエンザ  
①解熱後2日経過、②発症後5日経過

○新型コロナウイルス  
①発症後5日経過、②症状が軽快後1日経過  
※発症した日を0日カウントします。

学校保健安全法という法律で制定されています。校内感染拡大（学級閉鎖・学年閉鎖）しないため、必ずご協力ください！！

### てあら 手洗いの 手順

- ①せっけんをよくあわ立てます。
- ②手のひらを洗います。
- ③手の甲を洗います。
- ④指の間を洗います。
- ⑤指先を洗います。
- ⑥手首を洗います。
- ⑦つめの間はつめブラシで洗うとよく取れます。後はせいけつなタオルでふきましょう。

### うがいの仕方

いいかげんなうがいの仕方では、かぜの予防になりません。もう一度うがいの仕方を見直してみましょう。

- ①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口にふくみます。
- ②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、“ガラガラ”と音をたて、うがいをします。
- ③頭を下げて、周りに飛び散らないように口の中の水を出します。
- ④3~4回くり返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています！！  
・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1