

すこやか

2023. 12. 15

上越市立板倉中学校

保健室 No.8



2023年も残すところあと僅か。振り返るとどんな一年でしたか？寒さが厳しくなりますが、規則正しい生活を心掛けて健康で元気に過ごしましょう。

より一層、感染症対策を！

感染対策を
しっかりしよう

12月に入り、感染症拡大防止のために板倉中学校でも学級閉鎖の措置をとることがありました。今週も感染症及び症状（発熱、咽頭痛等）があり欠席する生徒が複数います。市内でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が依然として流行しています。

これから年末年始に向けて、人混みに行く機会も増えるかもしれません。基本的な予防対策は変わらず「健康観察」「手洗い・うがい」「マスク着用」「換気」「3密回避」です。慣れてきた感染症対策をより一層強化して、健康に笑顔で新年を迎えましょう。

【出席停止期間】

○インフルエンザ

「発症した後5日経過かつ
解熱後2日」

○新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日経過かつ
症状軽快後1日」

※出席停止期間は、欠席扱いには
なりませんので、無理をせず
しっかり休養し、回復に努めて
ください。

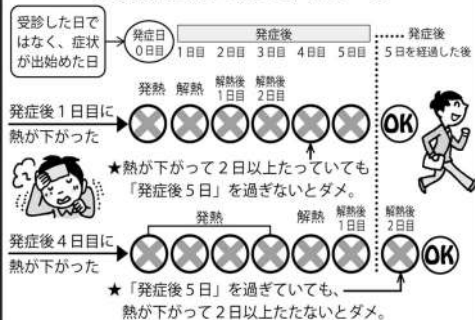
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の
期間は、法律*で次のように定められています。

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

●実際の例で考えてみると…●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

寒がりさん

冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内
や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工
夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

ここに貼って
上手に温まろう！



首

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります

背中

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

お腹

おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています

腰

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

足

くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります



メディア・コントロール週間に取り組みました

11月8日（火）から14日（月）まで、板倉区小中学校では「第2回メディア・コントロール週間」に取り組みました。中学生は、クラスで決めた「睡眠パワーアップ宣言」にも取り組み、十分な睡眠時間を確保できるよう意識して過ごしました。「メディア・コントロール週間」の結果や取組の詳細については、後日発行される「板倉区学校保健会だより」を御覧ください。

SNS の使い方



写真をむやみに UP しない



SNS で知り合った人に
むやみに会わない



悪口を書き込まない

メディア・コントロールウィークの結果から、中学生になると SNS の利用がぐんと増えることが分かっています。「メディアの時間」だけでなく、「ネットトラブルに繋がらない使い方」についても、日頃からお子さんと確認したり話し合ったりしてください。

冬休みの良い過ごし方



早寝・早起き・朝ご飯



ゲームやスマホの
時間を決める



楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを
崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

冬休みは、クリスマス、お正月と楽しい行事が目白押しです。

生活リズムを整えて体調管理をし、充実した2週間にしましょう！

