

すこやか

2024. 12. 10

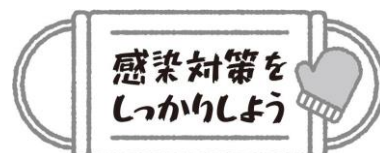
上越市立板倉中学校

保健室 No.8



2024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！



12月に入り、インフルエンザや風邪症状での欠席、早退がとても増えています。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流行し、学級閉鎖等の措置をとっている学校もあります。

年末年始に向けて、人混みに行く機会が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。改めて感染症対策を確認して、健康に笑顔で新年を迎えましょう。

インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症に注意！

<症状>



38度以上の発熱



関節痛・筋肉痛



全身の倦怠感



咳や鼻水



寒気

<もし、かかったら…>



しっかり休む



熱が下がっても無理に登校しない



登校は、療養期間を過ぎてから

【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」

※インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症については、療養後再登校する際に「療養解除届」(保護者記入)が必要です。なお、療養解除届は、当校のホームページからダウンロードできますので、御活用ください。

※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。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、
やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズスッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。



どうして
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康であるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



充実した冬休みを過ごすために！



歩きスマホはNG



コタツで寝ない



早寝・早起き・朝ご飯

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。



ゲームやスマホの
時間を決める



適度な運動をする

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、充実した約 20 日間にしましょう！

