



令和5年12月5日
喜多方桐桜高校
保健室

～幸せな冬休みを迎えるために～

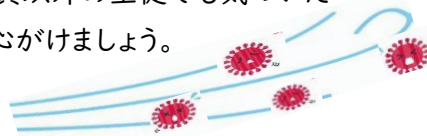
今年も残り、1カ月となりました。2学期後半は、学校閉鎖や学級閉鎖などあり、感染力の脅威を痛感しました。冬休みまで、残り少ない日数ですが、まだまだ感染症には注意が必要です。インフルエンザA型には、2種類あり、1回感染したからと言って感染しない保証はありません。きちんとした感染対策をすることで集団感染は防げます。

～教室の換気～

なんのために？

空気中にはたくさんのウイルスが存在しています。また、空気中の二酸化炭素が多くなると、頭痛や息苦しさが出るなど体にも悪影響です。換気をすることできれいな空気を送り、過ごしやすい空間を作ることができます。

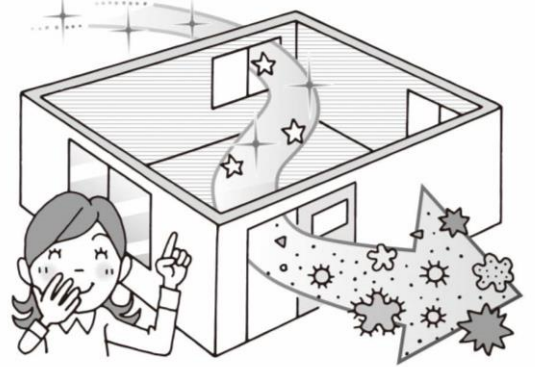
現在保健委員会では、教室の換気を積極的に行っています。この時期の換気は寒くてつらいと思いますが、短時間でも効果はあります。保健委員以外の生徒でも気づいた時には、換気をするように心がけましょう。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



～マスクの着用～

なんのために？

自分や周りの人に、感染しない・させないためです。

マスクの着用が義務ではなく、任意になりましたが、感染予防のためには大変効果的です。強制ではありませんが、体調がすぐれない時は、マスクをするように心がけましょう。

保健室には、予備のマスクがありますので、必要な人は取りにきてください。



インフルエンザ登校可能の考え方

	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目		
	出席停止						登校可能	
発症後 2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目		
	出席停止						登校可能	
発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止						登校可能	
発症後 4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
	出席停止							登校可能
発症後 5日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
	出席停止							

保健室からの
おねがい



毎朝の検温の義務はなくなりましたが、登校する前にだるいなどの体調の変化を感じた場合は、体温を測って登校するようにしましょう。

⚡ 乾燥には要注意! ⚡

【のどを痛める原因に】

加湿器などを利用しましょう。室内の湿度は50～60%が理想。水分補給やマスクの着用もどの乾燥を防いでくれます。

【皮膚トラブルの原因に】

皮膚からも水分は失われます。ハンドクリームやボディクリームを塗って乾燥から肌を守るようにしましょう。



スクールカウンセラー来校日

【日時】

12月8日(金)、15日(金) 11:00～16:30

対象者:本校生徒、保護者、教職員

相談内容はどんな些細なことでも構いません。悩みは、小さいうちに解決することが大切です! 希望者は、保健室か担任にお声掛けください。

※授業中は公欠のため、欠席にはなりません。

今年も冷えには気をつけましょう

冷えはなぜ起こるのか…

詳しくは、保健室の掲示板へ!

① 体が十分な熱を作れていない。

人間の体は、食事や運動をすることで熱を作ります。しかし、過度なダイエットや運動不足が原因で熱を作るための必要なエネルギーが不足してしまうのです。



② 体の隅々まで熱を運べていない。

本来、体で作られた熱は、血液によって全身に運ばれることで冷えを防ぎます。

しかし、筋力の低下などで血液の流れが悪くなってしまうと体内の熱が偏ってしまい、「冷え」が発生してしまいます。



～三つの首には体中をめぐる血管が集中!内側からポカポカに～

☆首元

マフラーやネックウォーマーを使って暖めよう。

☆手首

外出するときは、手袋をつけよう。あかぎれ等の手荒れも防げます!

☆足首

厚めの靴下を履こう。締め付けすぎは、血行が悪くなって逆効果に!



温めよう!

保健室からのお知らせ

視力検査・歯科検診の結果より、病院受診が必要な生徒に再度、「受診勧告書」を配布しました。受診したが、用紙を無くした生徒については、保護者の方に記入してもらうよう説明したため、記入のご協力をお願いいたします。

なお、受診していない生徒については、早めに受診しましょう。治療を先延ばしにしていると、時間とお金がかかります。福島県の高校生は、医療費が無料です。

今のうちに済ませておきましょう。

何かご不明な点がございましたら保健室まで問い合わせください。

