



丸子中学校

保健室

令和3年12月24日

【生徒・保護者向け】

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり、楽しみにしていたことが延期・中止されたりしました。毎日の健康チェックなど感染症予防対策にご協力いただきありがとうございました。やや落ち着きを見せている新型コロナウイルス感染症ですが、新たな変異株も発生しています。冬休みも引き続き予防対策をよろしくお願いいたします。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」ある詩人の言葉です。来年も、一人ひとりの予防が自分や周りの人たちみんなを守る一年となりますように。

❀ 丸子中 保健室情報 ❀

2学期の来室者数(12/23現在)

病気：約236人(頭痛68人、腹痛55人、など)

けが：約135人(打撲26人、捻挫23人、擦り傷19人など)



3学期、1番最初の体育の時間に 身体測定 を行います。運動着を忘れないようにしましょう。

保護者の方へ 健康の記録・受診のすすめ を配布しました

健康の記録をお返しします。記録の確認と表紙への押印を行い、3学期にまた提出してください。

6月の健康診断終了時にも配布した「受診のすすめ」ですが、保健室へ治癒証明書が出ていない方には、再度通知させていただきます。受診された方は紙を保健室へ提出、または口頭でもよいので伝えてください。

治療が必要な人はこの冬休みを利用してぜひ医療機関を受診してください。



冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体だけでなく心にまで様々な不調を招くといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。

冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけます。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



インフルエンザ・感染性胃腸炎 に注意



今年度も昨年と同様、インフルエンザはまだみられません。しかし12月から上田市及び長野県で感染性胃腸炎の発生が増加しています。感染症の最も有効な予防対策は「石けんによる手洗い」です！インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と違い、ノロウイルスにアルコール消毒の効果はありません。食事の前、トイレの後、外から帰った後など必ず手を洗いましょう！！

インフルエンザ	病名	感染性胃腸炎
高熱(38℃以上が多い)、寒気、頭痛、だるさ、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水 など	症状	突然始まる嘔吐、下痢 たまたま発熱
インフルエンザウイルス	原因	ノロウイルスやロタウイルスなど 通常は詳しく検査をしないので病院では症状をみて「感染性胃腸炎」と診断されることが多い
くしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む ウイルスのついた手で口や鼻にさわる など	感染経路	ウイルスのついた手で口や鼻にさわる 嘔吐物や下痢の飛散、接触 など
①発症してから5日を経過している ②解熱してから2日を経過している ①と②両方をクリアするまで出席停止 ※「治ゆ届」は保護者が記入してください	出席停止	主治医と学校長により「学校で感染拡大させてしまう可能性があるため休むことが望ましい」と判断される期間 ※「治ゆ届」は病院で記入してもらってください

出席停止の手順

- ① 病院で診断を受ける → ② 学校に報告
- ③ 学校から「治ゆ届」の紙をもらう もしくは 丸子中ホームページから印刷する
- ④ 治ったら、「治ゆ届」を保護者が記入 あるいは 「治ゆ届」を病院で記入してもらう
- ⑤ 学校に提出する



現在は、毎日の検温、健康チェックカードの記入をしています。
少しでも「いつもと違う感じ」や「体調が悪いな」と感じたら必ず学校に相談してください。

悪い菌に効く！
攻撃マンキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めつきん
MEKIKIN

強さレベル ★★★★★

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

No. 1

菌をある程度退治することです

殺菌

ざつきん
SAKKIN

強さレベル ★★★★★☆

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょきん
JOKIN

強さレベル ★★★★★☆

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっついたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうきん
KOUKIN

強さレベル ★★★★★☆

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

No. 4