

ほけんだより



令和6年12月2日
文京区立文林中学校
保健室

本格的に寒くなり、教室でも暖房やガスストーブをつけるようになりました。この時期は特に乾燥しやすい季節で、感染症や皮膚の乾燥対策が必要になります。11月より保健給食委員が各教室に加湿器を設置しました。保健給食委員を中心にみんなで冬の寒さを乗り切りましょう。

冬を健康に過ごそう！

冬休みは
〇〇すぎに注意して！

食べすぎ

クリスマスやお正月など、つつい食が進む行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



心のバリアフリーをめざそう

声かけの例

困っていそうな人に気づいたとき、あなたは声をかけることができますか？

私が〇〇しましょうか？

何かお困りですか？

私にお手伝いできることがありますか？



使い捨てカイロや湯たんぽなど、温度がそれほど高くないものでも長時間使い続けることでやけどを起こすことがあり、「低温やけど」と呼ばれています。使い捨てカイロなどを使用するときは、直接肌に貼らないようにしましょう。

低温やけどの原因となるもの



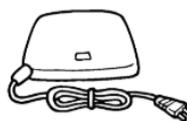
カイロ



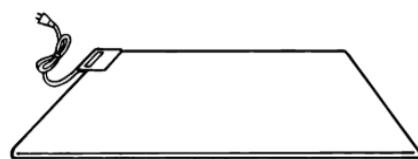
湯たんぽ



こたつ



電気あんか



ホットカーペット

低温やけどに



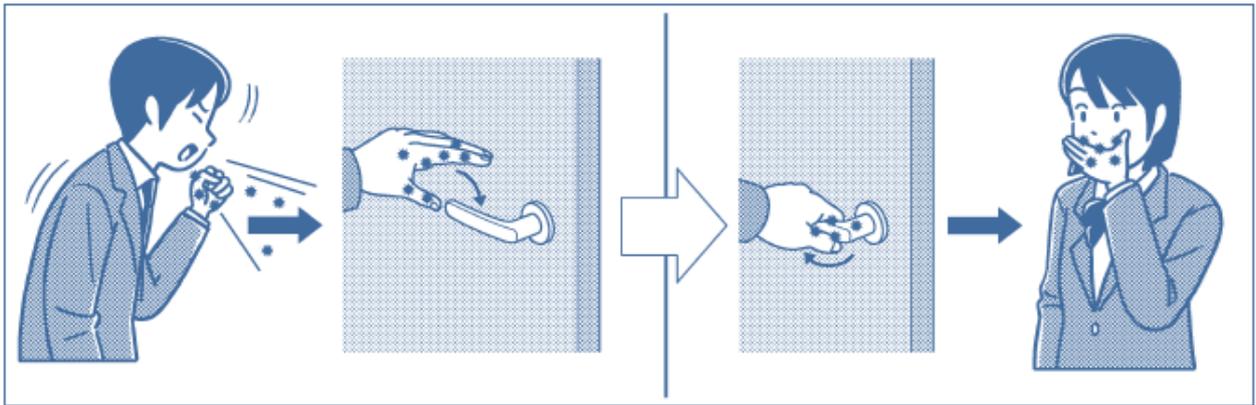
ご用心！

手洗いで感染症を予防しよう！

最近、文林中では風邪症状で保健室に来る生徒や、早退、欠席をする生徒が増えています。感染症を予防するためには、常に自分の手を清潔に保つことが大切です！石けんによる手洗いで目に見えない細菌やウイルスを洗い流し、清潔なハンカチやタオルでしっかり手をふきましょう。

接触感染の仕組み

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がある部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。



感染症対策をしても感染してしまうことはあります。そんな時は無理をせずしっかり休養しましょう。出席停止期間について、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は似ていますが少しちがうので、下記の表を参考にしてください。

発症日を入れてね

元気回復



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフルエンザ	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開