

健やかな泉

令和5年11月1日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 8



昼間は暑い日もありますが、朝晩はすっかり秋の空気が広がっています。一日の中の寒暖差が大きく、体調を崩しがちな季節です。服装で調節して心地よく過ごせるといいですね。

感染症 注意報

2学期になってから、インフルエンザにかかる人が多くなってきました。手洗いやせきエチケット、部屋の換気といった感染症の予防行動を心がけていきましょう。体調の確認も毎朝忘れずお願いいたします。

手洗い

手のひら・つめ・
親指のまわり・
手の甲・指の間・
手首を 20 秒以
上かけて洗う。



せきエチケット

せきやくしゃみ
をするときは、
腕やハンカチで
飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻
水などの症状
があるときは
無理せず休み
ましょう。



保護者の方へ

お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。

学校保健安全法では「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」出席停止とされており、下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

の様子などを十分考慮し、登校の可否を判断いただければと思います。

なお、テトルを活用される場合は、コメント欄でお子さんの様子や登校可能予定日等をお知らせいただくと幸いです。

感染性胃腸炎にご用心

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、
ひどいときには10回以上になる場合も。
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することによって起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



心の健康(ストレス)チェック

イライラしたり、不安だったり、ストレスを感じることは多いですね。でも、生活する上でストレスを完全になくすことはできません。今の自分の心の状態をチェックして、ストレスをためこまない上手な付き合い方を考えてみましょう。

- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか？
- ☐ やる気が起きなくて、何をするにも興味がわかないことがありますか？
- ☐ 気持ちが落ち着かなくて、ものごとに集中できないことがありますか？
- ☐ すぐに疲れていると感じたり、首や肩などがこったりしていませんか？
- ☐ 食欲がわからないか、反対におやつなどをひんぱんに食べてしまっていないですか？
- ☐ いつも気持ちが沈んでいて、すぐに落ち込んだりしませんか？
- ☐ 自分に自信がなかったり、他の人と比べたりしていませんか？

●原因を考える	●ストレスの解消方法をさがす	●ストレスをため込まないようにする
チェックした項目の原因となっていることは何ですか？思い当たることはありますか？原因がわかったら、それを取り除いたり、軽くしたりするには、どうすればよいのかを考えてみましょう。	まずは大きくゆっくりと深呼吸してみましょう。それから自分にとって心が軽くなる（楽になる）ストレスの解消方法をさがして実行してみましょう。	自分が思うようにいかないことはたくさんありますが、うまくいかないときは回り道をしたり、逃げたりすることも大切です。意識してストレスをため込まないようにしましょう。

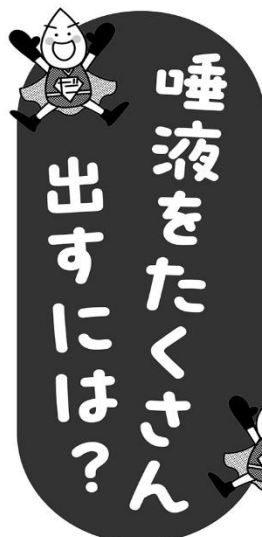
「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで