

# 保健だより 12月

令和2年12月発行  
原町高校 保健室

今年も残すところあと1ヶ月を切り、長い2学期も終わろうとしています。  
皆さんにとって、どのような1年でしたか？新しいことが多々あった1年でしたね。  
さて、期末考査も終わり、冬休みまであと少し！何事にも体が資本です。  
1年の充実した締めくくりができるよう体調に留意し、よい年末年始をお過ごしください◎

## 冬だけと、冬だからこそ！

今年は、新型コロナウイルスとともに寒い冬を乗り越えなければなりません。  
『with コロナ』で過ごしていくために、「冬だけと、冬だからこそ」皆さんに実践してほしいことがあります。

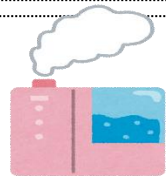
### ☆ 毎休み時間、教室の換気をする。

授業が終わったら、教室の窓や扉を開けましょう。  
常時換気が理想ですが、気温が下がってきたため最低でも毎休み時間には換気をしてください。  
“誰かがやるだろう”ではなく、気づいた人から行動できるといいですね。

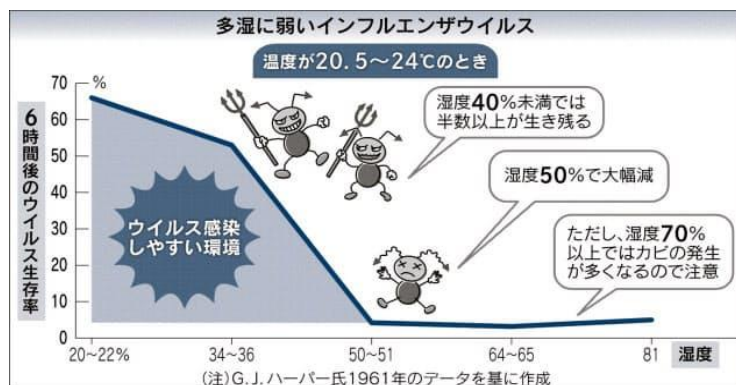


### ☆ 十分な加湿をする。

教室に置いてある加湿器2台を利用し、湿度40%以上を目指しましょう。  
(教室後方にある空気清浄機の電源を入れると、現在湿度が表示されます。)  
また、マスクをしているため口呼吸になりやすく、気づかないうちにのどが乾燥してしまいます。  
夏の熱中症予防でも言われていましたが、この時期は風邪予防として、のどが渇いていなくても定期的に水分を摂るよう心がけましょう。



\*環境委員の生徒が中心となり、加湿器の管理やお手入れをしっかりと行ってください。  
朝とお昼の最低2回は給水ランプが点灯していないか確認し、気づいた人から率先して給水をお願いします。



定期的な換気、十分な加湿はインフルエンザ予防にも繋がります。  
全体で予防するためには、一人ひとりの心がけが何よりも大切です。  
みんなでウイルスに負けない原町高校にしていこう！



忘れてはいけません！

## インフルエンザ



これからの時期は、新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザにも注意をしなければなりません！

インフルエンザの特徴は、風邪の症状に加え“関節痛”があること、風邪と比べて症状が重く進行がはやいことです。はやめに医師の診断を受けることで重症化や感染拡大を防ぎます。  
ただし、発症からはやすすぎる検査はウイルス量が足りないために『陰性』と出てしまいますので注意が必要です。発症してから12時間以降の検査が目安です。『陰性』と出た場合でも、症状が回復しなければ再度受診することをおすすめします。

### インフルエンザ!? 登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。  
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

受診される際は、事前に医療機関へ連絡することをおすすめします。



### 冬休みは受診のチャンス！

夏休み前に視力検査、2学期中に歯科検診の結果を配布しました。  
治療が必要とされた人で、まだ治療が済んでいない人はこれからの冬休みを利用し必ず受診してください。  
受診後、結果を担当の先生または保健室まで提出をお願いします。

