

今年のカレンダーも、とうとう最後の1枚になりました。みなさんにとって今年はどうな年だったでしょうか。良いこと、悪いこと、どちらもみなさんが次のステップに進むための大切なエネルギーになるはずですよ。

街はクリスマス、年末年始ムードでいっぱいですね。ゆるっとした気持ちのすき間にウイルスは入り込みます。暴飲暴食や夜ふかしなどの生活の乱れに気がつきたいですね。受験、部活の試合、習い事での発表など、本番を控えたみなさんの「時間・体力・気力」をウイルスはあっさりうばいます。冬休みも生活習慣を乱さずに免疫力を上げて、楽しい冬休みをお過ごしください。

12月の保健目標

冬を健康に
 すごそう



カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜやインフルエンザなどの乾燥した環境を好むウイルスの流行や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ。そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分補給しましょう。



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	
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

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」
 インフルは「かつ解熱後
 2日を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザと同様の「療養報告書」があります。インフルエンザと同様、保護者記入によるものです。登校する際、忘れずに持参してください。

忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

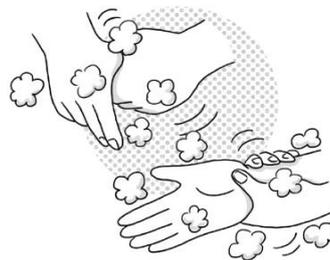
指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

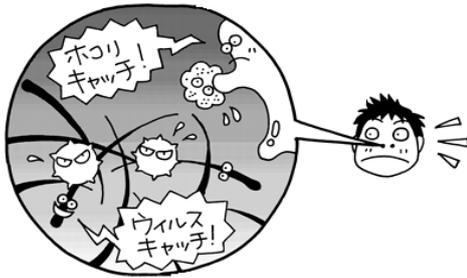


水道の水も冷たくなり、手洗いをしっかりしているつもりでも、手の平をささっとしか洗っていない人はいませんか？

上にある箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に！知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。また、石けんをしっかりと泡立てて、水でしっかり流す、清潔なハンカチでよくふき取るという基本も忘れずに！



冬こそ鼻呼吸！



寒さがだんだん厳しくなり、吐く息も白く変わりつつあります。さて、みなさんは普段、鼻と口のどちらで息を吸っていますか？「口で…」という人、実は要注意です！冬の乾いた空気が口から入るとのどが乾燥して抵抗力がおちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。

一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐ働きがあります。手洗い・うがい、十分な睡眠など、私たちが出来ることと「体もっているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気に過ごせるようにしたいですね。

歯と口の健康週間 審査会 * 入賞者

【健歯の部 優良賞】

3B Y R さん
3C Y S さん

【標語の部 第3位】

2A T N さん
『白い歯で 輝くあなたが
ほくの推し』

おめでとうございます！

～11月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	2	3	10	15
	腹痛	5	1	4	10
	気持ちが悪い	2	0	1	3
	その他	7	3	4	14
外傷		10	4	15	29
合計		26	11	34	71

～11月の感染症発生状況～

*インフルエンザ 5名

*溶連菌感染症 1名

