

ほけん 保健だより

1月号



岩国市立本郷小中学校
令和3年1月12日
保健室

新しい1年の始まりです！！冬休み中は、健康に気を付けながらゆっくり過ごすことができましたか？新型コロナウイルスについては、残念ながらまだまだ油断できない状況です。今までやってきた予防方法を、ひとりひとりが必ずやっていくことが大事になってきます。予防しながらも、楽しめる時にはしっかり楽しんで気持ちの切りかえをしながらみんなで乗りこえていきましょう！！

脳の働きが活発になる！

脳の血流が増えて、集中力や記憶力がアップします。

血行が良くなる！

笑うときは腹式呼吸になるので、酸素を多く取り込み、新陳代謝が活発になります。



ストレス発散になる！

ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があり、プラス思考になりやすくなります。

免疫力がアップする！

NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

毎年、寒くなってくると手がかさかさになったり、くちびるが乾燥したりとお肌のケアが必要になってきます。特に今年は、感染症予防として手洗いや消毒液を使用することが多く、昨年よりもケアする必要があります。手を洗った後は、タオルでしっかり水分をとりましょう。

学校では、ハンドクリーム・リップクリームを使うことができます。学校に持ってくる場合は、いずれも色なし・においなしの物を選びましょう。友達にかしてあげるのはやめましょう。（肌に合わない場合も）



保護者のみなさまへ

今年もよろしくお願いします。

新しい年が始まりました！！冬休み中は、お子様を含め家族のみなさまの体調に変わりはなかったでしょうか？連日、報道では新型コロナウイルスの感染者数が発表されていますが、少しでも早く終息することを願うばかりです。

3学期も引き続き、体温チェックを行いますのでご協力をお願いします。また、体調が悪く病院を受診された場合は、その結果を学校へお知らせいただけると助かります。

裏面へ

インフルエンザと新型コロナウイルスのちがいは？

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルス(A型、B型)に感染して起こる病気です。普通のかぜよりも症状が重く、注意が必要です。

主な症状



インフルエンザと診断されたら出席停止です

発症した後、5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、家で休養し、様子を見てください。

例：発症後1日目に熱が下がった場合

発症後0日目	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	熱が下がった	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

*上の図は最短基準です。熱が下がった日によって出席停止の日のびが異なります。

インフルエンザ A型には144種類、B型には2種類あり、年によって流行る型がちがいます！

新型コロナウイルスも「変異株」が発見されました。

これは、ウイルスが生き残るために新しい型を作り出していると考えられます。



新型コロナウイルスに感染したら...

新型コロナウイルスは、2020年初めころから流行している病気です。普通のかぜよりも重症化する人が多く、引き続き注意が必要です。

主な症状



新型コロナウイルスと診断されたら出席停止です

お医者さんが許可するまで、家(または病院)で休養し、様子を見てください。

例：発熱などの症状がある場合、発症日^①から10日間経過し、かつ症状軽快^②後72時間経過したら退院可能。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	...	10日
発熱	発熱	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	...	退院

*または症状軽快後24時間経過した後、PCR検査または抗原定量検査^④で24時間以上間隔をあけ、2回の陰性を確認できれば退院可能。

例：無症状の場合、検体採取日^⑤から10日間経過したら退院可能。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
検体採取	検体採取(陽性)	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	退院

*または検体採取日から6日間経過後、PCR検査または抗原定量検査^④で24時間以上間隔をあけ、2回の陰性を確認できれば退院可能。

熱を下げるには、おでこを冷やすといい？

おでこを冷やしても、頭痛を軽くする効果はありますが、熱を下げる効果はありません。熱が高くて下げたいときは、首の周りや、わきの下、足の付け根など太い血管やリンパがあるところを冷やすといいですよ。また、解熱剤を飲むのも効果的です。

熱中症で体温を下げる時と、同じですね！

湿度はなぜとどう関係しているの？

湿度40%

空気が乾燥していると、のどや鼻の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスが体に侵入しやすい状態になります。鼻やのどの乾燥を防ぐには、湿度計で50%を下回らないように加湿したり、マスクをしたりすると効果的です。

※潤いのあるのどの粘膜は、体の中に入ってきた菌やウイルスなどを外に出す働きがある。

教室の加湿器を使おう！家では、ぬらしたタオルを干しておく◎。