

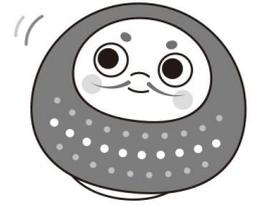
保健だより

2024. 1月号
所沢市立中央中学校
保健室

2024年になりました。今年もよろしくお祈いします。

みなさん、今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です！

この1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



手軽にできる
対処法は？



静電気除去グッズいろいろ



重ね着するなら同じ素材か性質に近い素材で！

◇引き続きの感染症予防をしていきましょう◇

12月の生徒会朝会で、保健委員より「感染症予防」について発表しました。3学期も引き続き、1人ひとりが感染症予防をしていきましょう。

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
 解熱
 解熱後
 登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※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。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

発症
 症状あり
 症状が
 軽快
 症状
 軽快後
 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

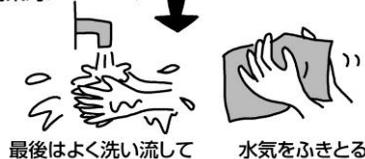
※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

感染症対策にはやっぱり手洗い!

石けんを泡立てて
すみずみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

※湿度管理にも注意!

部屋の湿度を意識したことがありますか?実は湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなどの感染症対策の基本の1つ。こうした感染症のウイルスは湿度が低い環境を好むため、空気が乾燥している空間では活発になります。湿度の目安はおよそ50% (40~60%)。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気を付けましょう。濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。