

# ほけんだより 12月

令和元年12月20日  
流山市立南流山中学校  
保健室

いよいよ今年も残りわずかとなりました。来週からは、冬休みが始まります。休みに入ると自由な時間が多くなりますが、冬休みはあっという間に終わってしまいます。生活リズムに気をつけて、元気に3学期が迎えられるようにしましょう。

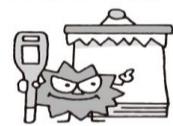
また、3年生は、本格的な受験シーズンが始まります。自分の力を発揮するためにも、健康管理には十分気をつけましょう。



## 千葉県インフルエンザ流行入り 南流中でも少しずつ増えています！

### なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	



「解熱した後、**②日**を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、**⑤日**を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

## 冬の皮膚トラブル“あかぎれ” どうしてなるの？

あかぎれは、乾燥肌の人にできやすく、指や手の甲などに細かい亀裂ができ、ときには血がにじむこともあります。寒い中で手袋をせずに外で活動した後になりやすいです。また、1日に何回も手を洗うと、少ない皮膚表面の皮脂が全部落ちてしまってますます乾燥して、あかぎれになりやすくなります。

### 予防法



外出時は、手足や耳を寒さにさらさないように、マスク、手袋、帽子、耳当て、靴下などの防寒具を着用します。血液循環をよくする作用があるビタミンEを多く多く含む食品を多くとるように心がけましょう。



### ビタミンEを多く含む食材



アーモンド



モロヘイヤ



アボカド



カボチャ



うなぎの蒲焼き

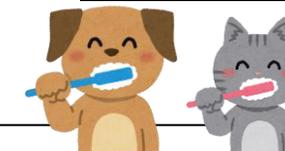
### 保健室からのお知らせ

歯科未受診生徒に、受診勧告書の再配付を行いました。冬休みは、受診のチャンスです。おうちの方と相談して、早めの受診をお願いします。

#### 受診率(12月16日現在)

1年 59.6% (13.4%アップ)  
2年 41.3% (15.2%アップ)  
3年 41.7% (13.9%アップ)

目指せ100%!!



カゼ、しいたかも

と思ったときは

#### 休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



#### 水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



#### 栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう