

# 保健だより 12月



2023.12  
押原中学校  
保健室

12月に入り、朝晩寒い日が続いています。

空気も乾燥してるのでコロナとインフルエンザが心配です。押原中はコロナにかかる人はだいぶ少なくなりましたが、インフルエンザは毎日3～4人の罹患者が出ています。マスクや手洗い、消毒はまだまだ欠かせません。これからも引き続き予防のために出来ることを心がけましょう。



## 人は「無意識に」顔をさわっています！

顔をさわるクセのある人は気を付けましょう。インフルエンザは手に付いたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。目をこすったり、口のまわりをさわったり、鼻をかじったりしてはいけません。



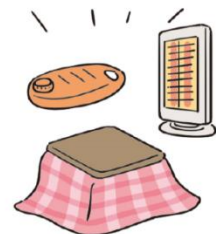
※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

鼻をホジホジしません

爪をかみません

目をこすりません

## 気をつけて!! 低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源から体を直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



## 保護者の方へ

～インフルエンザの基本事項～

### 出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「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」出席停止と定められています（※この間は欠席扱いになりません）。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。



本校では9月以降、インフルエンザの流行があり、現在までに131人が罹患しています。登校前に、体調が悪い、と感じたら熱を測ってみてください。早目の休養も大切です。