



令和3年12月7日

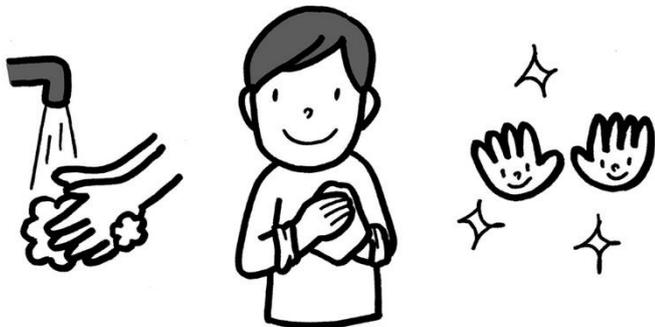
小平市立上水中学校保健室

寒さと共に、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜が一番長くなる日を「冬至」と言います。昔から、冬至には「ゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかない」という言い伝えがあります。実際に、ゆずやカボチャに含まれるビタミンCは、風邪予防に効果があるとされています。

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。バランスの良い食事・早寝早起きを心掛け、12月も健康に過ごしましょう。



きれいなハンカチで ふくまでが手洗いです



〈感染症の拡大防止のために～上水中生にお願い～〉

- ①引き続き、健康観察表・マスク・ハンカチの3点セットを毎日持参してください。
- ②休み時間ごとに手を洗いましょう。
- ③登校前から体調不良が分かっているときは、無理をせず、お家で休養してください。
- ④感染症の拡大防止のため、風邪症状や発熱等の症状がある場合、保健室で休養することはできません。体調が優れない場合は早退になります。

大事です、冬の水分補給

人間の体の約60%は水分で、汗や尿などで2~2.5ℓの水分を毎日体から排出しています。気温が低い冬は、夏に比べて汗をかきにくく水分を失っている自覚がないですが、汗や尿以外にも、空気の乾燥によって呼気や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」が増えるため、気付かないうちに水分が失われています。

【体から水分が不足するとどうなるの？】 

血液の流れが悪くなり、冷えの原因になったり、脱水症（ふらつきやめまい等）を引き起こしたりします。

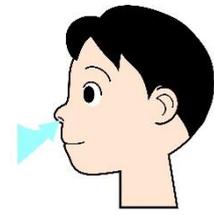
7月のほけんだよりにも掲載しましたが、脱水は「尿の色」で知ることもできます。しっかり水分補給できているときは、尿量が増えて尿の色が薄くなります。水分不足のときは、尿量が減って尿の色は濃い色になります。学校生活の中で、朝起きたときと同じくらい濃い色の尿が出たときは、体に水分が足りていない状態です。

【水分補給で風邪予防！？】 

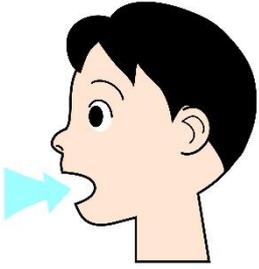
こまめな水分補給で粘膜を潤すことは風邪予防に繋がります。水分不足で喉や鼻の粘膜が乾燥していると、細菌やウイルスが付着しやすくなります。その結果、喉が痛い、鼻水が出る等の風邪症状を引き起こします。

毎日元気に学校生活が送れるように、冬も学校に水筒を持参し、休み時間ごとに水分補給をしましょう。

鼻呼吸をしよう！



×



マスク着用時、息苦しさを感じ、気付いたら口呼吸をしていた…そんな人はいませんか？
口呼吸は、ほこりやウイルスなどが含まれた乾燥した冷たい空気を、そのまま体の中に取り入れてしまいます。

鼻呼吸は、鼻毛がフィルターの役割を果たし、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスク着用するときも、意識して、鼻呼吸するようにしましょう。

ポケットから手を出そう



登下校中や校舎内で、ポケットに手を入れたまま歩いている人が目立ちます。ポケットに手を入れたまま歩くことはとても危険です。バランスを崩しやすくなる、転んでしまったときにすぐにつくことができない等、様々な危険が予測されます。けがをして痛い思いをするのではなく、けがを未然に防ぐ行動ができるとよいですね。

インフルエンザについて

感染症の流行る季節になりました。インフルエンザにかかり、完治した後登校する際は、登校届（インフルエンザ用）が必要です。登校届は保護者が記入します。学校は集団生活の場です。学校内にウイルスを持ち込まない・学校内で感染症を拡げないためにも、出席停止期間を徹底して守っていただけるよう、御協力をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間：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

(参考) インフルエンザ出席停止期間 早見表

		発症後（解熱した日によって出席停止が順次延長されていきます。）								
発症日		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
例1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後2日目 発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		

登校届（インフルエンザ用）はホームページに掲載しています。