



家庭数

布鎌小学校
保健室

令和4年12月19日

12月になり校庭の木々の葉っぱも散って、いつもの景色がいちだんと冬らしくなってきました。

朝、おふとんから出るのがつらくなってきましたが、そんな時は、まず深呼吸。そして、朝ごはんをしっかりと食べて、体のエンジンをかけましょう！

12月22日は冬至、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至を境に、日がのびることから、「運氣上昇の日」とも考えられています。お風呂にゆずを浮かべる「ゆず湯」は、血液の流れをよくする働きがあり、体が温まるため「冬至に入るとかぜをひかない」と言われています。



<今月の保健目標> 冬を **元気** に過ごそう!

のどが痛い! 寒気がする! こんなとき...

あなたほどちらをえらびますか?

家でゆっくり過ごす

普段通り人の多いところへ出かける

早めに寝る

あたたかいものを食べる

見たいテレビがあるので夜ふかし

好きなものだけ食べる

早く元気になる!

もっと体調が悪くなる

かぜかな? おもったら **ポイント** は

はやく 早めに **しっかりと**

まずは「おかしいな?」という異変に **はやく 早めに** 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養を **しっかりと** とり、ゆっくり体を休めよう。

歯と口の健康週間審査会

歯と口の健康週間審査会でむし歯予防に関する作品で

書写の部	6年高橋恋菜さん	3位
ポスターの部	5年吉田桃花さん	佳作
図画の部	2年大竹晴翔さん	2位

に選ばれました。『むし歯予防を願う気持ちが伝わってくる素晴らしい作品です』と講評をいただきました。入賞おめでとうございます。



大竹晴翔さん 高橋恋菜さん 吉田桃花さん

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と感じたら、無理に登校せず、病院でみていただきましょう。よく体を休めて、しっかり治すことが大事ですね。

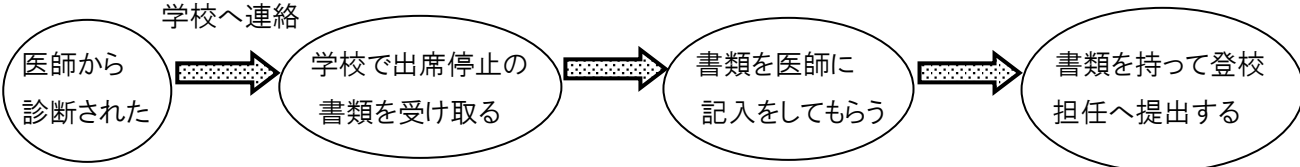
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😐	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😐	😊	☹️



☹️ … 高頻度 😐 … よくある 😊 … ときどき 😐 … まれに ※無症状の場合を除く

昨年、インフルエンザはあまり流行しませんでした。今年も感染症予防対策をして備えておきたいですね。インフルエンザをはじめ、溶連菌感染症や、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎などは、出席停止の扱いとなります。欠席扱いにはなりませんので、医師から診断を受けた場合は、学校にご連絡ください。

<出席停止の手続き>



インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	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	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏠	🏠
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠	🏠
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠
					解熱	1日目	2日目	登校OK

Q. 発熱は何度から?

- 37.0度
- 37.5度
- 38.0度

答えは… **②** です。
 医学的には
 ・高熱：**38.0度以上**
 ・発熱：**37.5度以上**

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。
 平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。
 大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。
 「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

