

令和 5 年 11 月  
京都市立太秦中学校  
保 健 室

気温が下がり、冬を感じる季節になってきました。防寒着を身に着けている人も多くなってきました。寒さの感じ方は、人それぞれです。防寒具などで自分にあった寒さ対策をしましょう。私のおすすめの寒さ対策は、肌着を着ることです！肌着には、保温効果があり、汗や皮脂を吸いとります。少しでも暖かく過ごしたいという人は、ぜひ試してくださいね。

## 冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を

保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないよう、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



寒いときに、巻き肩になっている人が、多いです！私も、巻き肩になってしまいます。気が付いた時には、自分の姿勢を意識してみてくださいね。みんなで巻き肩にならないように注意しましょう。

### カゼひいたかも…早めの対応が大切

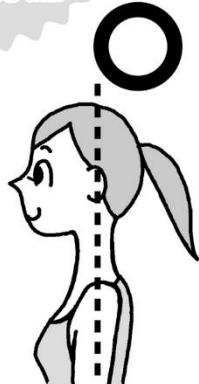
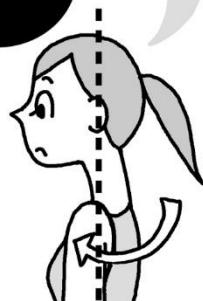


- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

### 巻き肩になつていませんか？

肩が前に出て、内側に丸まった状態

#### 巻き肩



長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとなりやすいので注意しましょう。

裏面もあります

## 保護者の方へ

### ～スクリレでの欠席連絡について～

いつもスクリレや電話などで欠席連絡をしていただきありがとうございます。気温が低くなり、体調不良での欠席が増加しています。発熱や風邪症状で欠席される場合は、体温や症状などの入力をお願いします。感染症の流行を早期に把握したいため、ご協力をお願いします。

### ～出席停止のお知らせについて～

学校保健安全法で定められている、出席停止となる病気（インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など）にかかった場合は、医師により登校してもよいとういう許可を得てから登校していただくことになっています。出席停止となる感染症にかかった場合、学校より「出席停止のお知らせ」という用紙をお渡しします。用紙を確認していただき、保護者の方がご記入の上、学校へご提出ください。出席停止期間は病気によって異なります。出席停止期間がわからない場合は、受診した医療機関へお尋ねください。

医師の指示により、一定期間出席停止となる感染症もあります。出席停止となる感染症が不明な場合は、学校までお問い合わせください。



発症日を入れてね。

元気回復

新型コロナ

インフル

登校再開日早見表

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
日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	症状軽快					登校再開		
		症状軽快				登校再開		
			症状軽快			登校再開		
				症状軽快		登校再開		
					症状軽快		登校再開	
発症	コロナもインフルもここは同じ	／				コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」		
	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	解熱					登校再開		
		解熱				登校再開		
			解熱			登校再開		
				解熱			登校再開	
					解熱			登校再開

＜参考文献＞「健康教室」東山書房