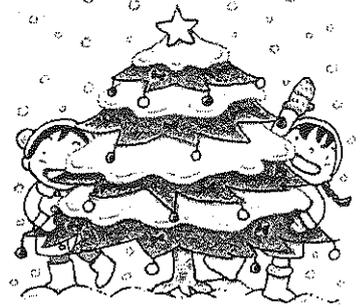




令和3年12月1日
京都市立西京極中学校
保健室

今年も残すところ、後1か月です。みなさんにとってどんな1年でしたか？さて、寒さも次第に厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。鼻水・咳・のどの痛み等といった、いわゆるかぜ症状で保健室に来る人も多くなっています。手洗いやマスクの着用はもちろん、体の免疫力も高めて、寒さに負けない体を作りましょう。



12月の保健目標:寒さに負けない体を作ろう

冬は外気温の寒さから、体が冷えやすく免疫力が下がりやすい季節です。一般的には、1℃気温が下がると免疫力が約30%低下すると言われています。冬の免疫力を高めるために、バランスの良い食事・良質な睡眠・適度な運動はもちろん、体を温める工夫や腸内環境を整えることも大切です。

◆温かい食べ物・飲み物を積極的に摂取しましょう◆

1日3食バランスの良い食事に加え、温かい食べ物・飲み物を摂取することで、体を内側から温めることができます。また、根菜類や冬が旬の食べ物は体を温めると言われています。飲み物では、ココアや生姜湯、そして発酵したお茶である紅茶、烏龍茶が効果的です。

◆発酵食品を摂取しましょう◆

腸は全身の免疫細胞の約70%が存在し、体の免疫力に関わる大切な臓器です。乳酸菌の含まれたヨーグルトや植物性乳酸菌を含む発酵食品(味噌や漬物等)を積極的に食べ、腸内環境を善玉優勢の状態に保ちましょう。

◆体が冷えないよう、衣服を工夫しましょう◆

手首・首元・足首の3つの首を温めると、体が冷えにくくなります。手袋、襟のついた服やマフラー、長い靴下等を着用すると良いですよ。また、肌着や上着等を活用して、上手に重ね着をしましょう。

◆お風呂は湯船に浸かりましょう◆

時間がないからといって、つついシャワーで済ませてしまうことはありませんか？湯船に浸かると、体の芯から温まることができます。湯船に浸かりリラックスすることは、免疫力を高めることにもつながります。



出席停止について

冬は空気が乾燥するため、ウイルスにとって過ごしやすい環境、言い換えれば感染症が流行する季節です。例年であれば12月頃からインフルエンザが流行します。加えて、新型コロナウイルスの新たな変異株も流行する恐れがあります。これらの感染症にかかった、またはかかっている恐れがある場合は、「出席停止」となります。

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 (顔文字)	発症 (顔文字)	解熱 (顔文字)	1日目 (顔文字)	2日目 (顔文字)	3日目 (顔文字)	登校OK (校舎)	
発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	解熱 (顔文字)	1日目 (顔文字)	2日目 (顔文字)	登校OK (校舎)	
発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	解熱 (顔文字)	1日目 (顔文字)	2日目 (顔文字)	登校OK (校舎)

その他感染症の出席停止期間の基準

感染症	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス	治癒するまで ※上記はあくまで基準です。状況に応じて、医師や保健所の指示に従ってください。
水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで(かさぶたになるまで)
麻疹(はしか)	解熱した後3日経過するまで
風疹	発疹が消失するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで

その他、ノロウイルス、溶連菌、手足口病、ヘルパンギーナ、とびび等といった感染症も重大な流行が起こった場合は、出席停止の指示をする場合があります。これらの感染症にかかった場合は、必ず学校まで連絡をしてください。



保護者の皆様へ

12月の三者懇談で、今年度の「健康診断結果のお知らせ」を配布します。「未受診」のはんこが押されている検診項目につきましては、冬休みもしくは今年度中に受診をしていただきますよう、お願いいたします。なお、受診されましたら、学校に受診報告書の提出もお願いいたします。

