



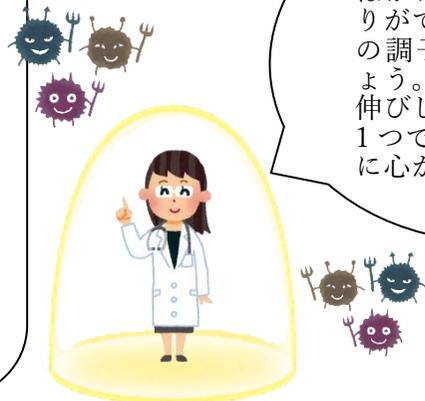
愛知高校保健室  
2023年12月1日

今年も残すところあと1か月となりました。1月号で卯年は飛躍と向上の年だとお伝えしましたが、みなさんにとってどのような年にできたでしょうか。さまざまな経験を通して、きっと成長したことと思います。今年の締めくくりを笑顔で過ごせるように体調に気を付けていきましょう。

## インフルエンザ予防できていますか

今年インフルエンザが例年とは異なる季節にピークを迎えました。そして、流行はまだ落ち着きを見せず、薬不足も叫ばれています。インフルエンザに負けない生活を送れているか確認しましょう。

- ① 朝食を毎日食べている
- ② バランスよく3食を食べている
- ③ 夜ぐっすり眠っている
- ④ 帰宅したら石鹸で手を洗っている
- ⑤ 流行時の外出は避けている
- ⑥ 部屋を加湿している
- ⑦ 1時間に1回部屋の換気をしている
- ⑧ 流行時に人混みではマスクをしている
- ⑨ 体を冷やさないようにしている
- ⑩ 予防接種を受けている



8つ以上できている人はかかりにくい体作りができています。この調子で頑張りましょう。伸びしろのある人は1つでも増やせるように心がけましょう。

発症日を入れてね

元気+1回復

### 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
新型コロナウイルス	★	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	
コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 コロナは「かつ症状が軽快した後1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	

## 知って防ごう！低温やけど

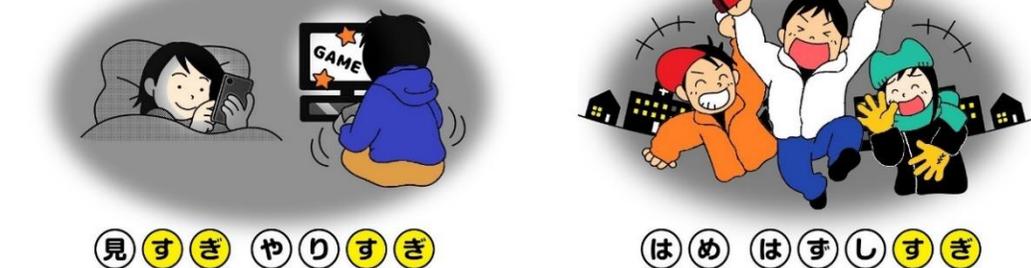
冬の必需品の暖房器具は心地よくてついウトウトしてしまいますよね。しかし「適度な温かさ」と感じていても、そのまま長時間当たっていると、やけどと全く同じ症状になってしまいます。さらに低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気が付かないうちに重症化してしまうこともあります。赤みや水ぶくれに気が付いたらすぐに流水で10～30分間冷やしましょう。そして自己判断はせず、必ず早めに医療機関を受診してください。

〈使うときの注意点〉

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



## 冬休みの過ごし方要チェック



冬休みはつつい甘いものに手が伸びてしまう機会が多いですね。おやつは育ち盛りの栄養補給としての一面がありますが、食べすぎはNG！特にスナック菓子・チョコレート菓子は糖質や脂質が多く、おやつがいつもお菓子類になるとバランスに偏りが出てしまいます。

おにぎりやゆで卵、フルーツなどがおすすめです。その時の空腹具合などに合わせて楽しみましょう。

参照:「健康教室」「いらすとや」