

ほけんだよい12



長いと思っていた2学期も、あっという間に終わり、冬休みも間近になりました。2学期はHCTステーションや合唱交流会、体育大会など、様々な行事がありましたが、皆さんは、充実した日々を送れたでしょうか。

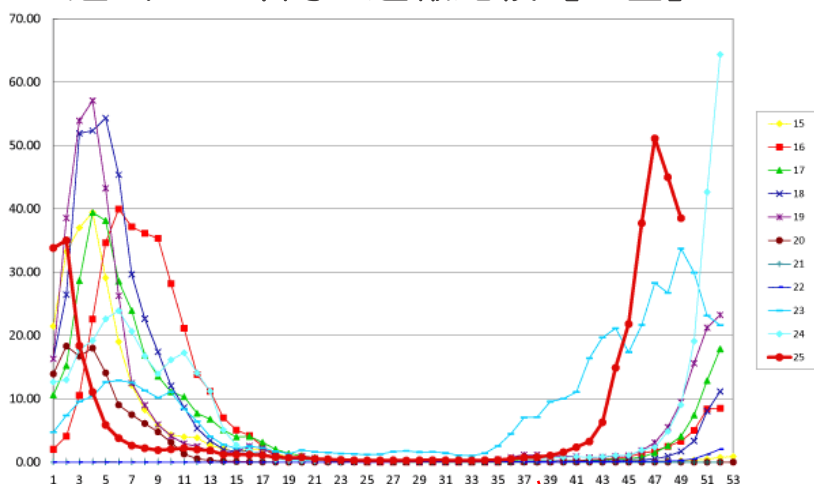


さて、今年の本校の2学期は11月と12月に2回、インフルエンザ流行の波があり、特別支援学級を含め、4クラスが学級閉鎖となりました。感染症は、誰でもかかる可能性はありますが、日ごろの生活習慣や行動によって予防できることも多い病気です。今までの生活を振り返りながら、冬休みを健康的に過ごし、元気に3学期を迎えてほしいと思います。

★インフルエンザの流行につて

コロナ流行前
以来の大流行!

●過去10年間の週報比較【全国】



※国立健康危機管理研究機構情報サイトより(最新12/19版、第49)

生徒の罹患数、のべ **89人** (15.8%)

●9月1名 ●10月19人
●11月46人 ●12月23人

今年は、数年間インフルエンザの流行が少なかった影響で免疫を持つ子どもが少なく、学校での集団生活も重なり、子どもを中心に感染が広まったと言われています。

今年は、例年より早く、10月上旬から、罹患者が増え始め、流行期に入りました。11月上旬で「警報」が出され、12月に入り、少しずつ減少傾向にあるものの、依然、高い水準です。全国では、現在もまだ「警報」は解除されていません。※札幌市については「警報」の水準、30人は切っています。

●【主な症状】

- ・38℃以上の発熱←今年はほとんどの生徒が高熱を出しています。(38℃後半～41℃)
- ・強い倦怠感、頭痛、悪寒、咳、のどの痛み、関節痛等

●【大切なこと】

- ・発熱や体調不良を感じたら、無理をせず早めに休む。
- ・発熱時は医療機関を受診し、インフルエンザと診断された時は、医師の指示に従い、出席停止期間を守る。

「学校の勉強に遅れるから!」「部活に出たいから!」など、無理をすると自分の体が辛くなるだけではなく、周囲への感染につながります。



2 学期の保健室利用状況



(1日平均11人) 保健室利用 のべ人数 852人 (1日平均11人)	外科的利用  134人	内科的利用  678人	その他の 利用  40人	利用が多 かった月 内科⇒ 9月 外科⇒ 9月	利用が多 かった曜日 内科⇒ 火曜 外科⇒ 金曜
--	---	---	--	--	---



※12月19日現在

冬休みの健康★安全

① 生活リズムと健康

- ・夜更かしせず、早寝・早起きで、しっかり睡眠を! ※普段通りの生活を崩さない。
- ・バランスの良い食事で1日3食!
- ・調子が悪い時は、早めにしっかり休む。気になる症状がある場合は、病院で診てもらう。
- ・適度に体を動かす!
- ・手洗い・うがい・換気・加湿・人込みを避けるなどの感染対策を!



② 安全な行動

- ・雪で道幅が狭くなったり、見通しが悪かったりするので、十分に気を付ける。
- ・アルコールや、タバコなどの誘惑にのらない。
- ・外出するときは、行先や帰宅時間を家の人に伝える。



③ スマホ・ネットの使い方

- ・使う時間やルールを決め、やりすぎに注意!
- ・SNSでは、個人情報を書き込まない。知らない人とは連絡を取らない。
- ・嫌なことや、困ったことが起きたときは、必ず信用できる大人に相談する。



寒い冬は 体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服



マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかりと行いましょう。

運動



腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。

入浴



38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。

保温するなら
3つの首を。



手首・足首

いっしょだね