

2月のほけんだより

2023年2月13日
札幌市立西野中学校
保健室

第9号

2023年となり、早くも1か月が過ぎました。今年もみなさんが健康で元気に過ごせることを祈っています。3学期はとても短くあっという間に終わってしまいます。気持ちよく進級、進学できるよう、短い3学期を大事に過ごしていきましょう。3年生はいよいよ受験シーズンですね。自分の力がしっかりと出せるように、体調も整えていきましょう！

⚠️インフルエンザ流行注意！⚠️

インフルエンザが出てきており、札幌市内でも流行していると言われていています。まだ注意報や警報が出ているわけではありませんが、引き続き感染症対策をしっかりと行いましょう。新型コロナウイルス感染症は2類から5類になると言われていますが、まだ風邪症状がある場合は登校を控えてもらっています。以下の表をよくご確認ください。

自分や家族に風邪症状がある場合、学校に行っていないの…！？再確認！

	病院で コロナ 陽性診断	コロナ陽性 (抗原検査)	コロナ陰性 (抗原検査 のみで受診 なし)	インフル陽性 (検査キット) コロナ陰性 (抗原検査)	インフル陽性 (検査キット) コロナ未検査	病院で コロナ陰性 インフル陰性 (風邪診断)	インフル 陽性	病院で 他の感染症 診断
生徒本人 風邪症状	出席停止	出席停止	出席停止	欠席(病欠)	出席停止	欠席(病欠)	出席停止	出席停止 もしくは 欠席(病欠)
家族 風邪症状	出席停止	出席停止	基本的には 出席停止 (持病の場合 は登校可能)	登校可能	出席停止	登校可能	登校可能	登校可能

※表内は生徒の動きとなります。下段は家族に風邪症状があった時の生徒本人の動きについて記載しています。

※現在、インフルエンザも検査キットを使用して自宅で検査ができるようですが、**検査キットでインフルエンザ陽性となってもインフルエンザでの出席停止とはならず、必ず医師による診断が必要**です。ですのでご注意ください。

生活習慣で免疫細胞がパワーアップ！

食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

まずは体内にウイルスを入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心掛けましょう。



感染症予防の基本は生活習慣から！食事、睡眠が大切です。インフルエンザや胃腸炎対策として、基本的な予防の手洗いやマスク着用、人混みを避けることも意識していきましょう！