

ほけんだより



2024年12月23日
札幌市立西野中学校
保健室

第7号

先週はインフルエンザの大流行となり、西野中も学級・学年閉鎖が相次ぎました。まだまだインフルエンザなどの感染症は流行していますので、2学期の残り2日も気を緩めず過ごしていきましょう。

2024年もあと少しです。今年1年はどんな年でしたか？やり残しがないように、すっきりとした気持ちで2025年を迎えたいですね。冬休み中も規則正しい生活を心がけて、感染症予防も意識しつつ過ごしていきましょう！

！感染症注意！

札幌市では現在、**インフルエンザ、手足口病の警報**が出ています。また、**新型コロナウイルス感染症、溶連菌、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、百日咳**が流行傾向にあるようです。

今年のインフルエンザは、わかりやすく高熱や咳、のど・体の痛みから始まる人だけではなく、頭痛・倦怠感・微熱などからじんわりと症状が始まっている人も少なくないように思います。いつもと違うなど感じた時は、無理せず自宅で休養するようにしましょう。冬休み中は外出後の手洗い、人混みを避ける、マスクをするなどの予防を意識して過ごしましょう！

注意

インフルエンザやコロナなどの感染症は、**病院で診断を受けないと出席停止とできません。**
早めに治療を受けるためにも、**発熱した場合は病院受診をご検討ください。**



インフルエンザなど出席停止となる感染症での欠席連絡をすぐ一着や電話で行う際は、**①診断名、②いつから登校してよいと病院で言われたか、**の2点をお知らせください。

※すぐ一着連絡の際は、備考欄をご活用ください。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズツとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

保護者の方へ



2学期も様々なことにご協力、ご理解いただき本当にありがとうございました。保護者の皆様も1年の疲れが出てくる時期かと思えます。年末年始は少しでも心身ともにお休みください。

★医療券をご希望の方は25日（水）までにご連絡いただければ用意ができますので、お子さんを通じてか、学校（664-0151）までご連絡ください。

★学校管理下での活動でけがをして病院を受診したお子さんがいましたら、日本スポーツ振興センターの災害給付金支給対象となりますのでお知らせください。また、病院や家庭での記入済みの書類がありましたら、ご提出をお願いいたします。