

ほけんだより 12月

今治東中等教育学校 保健室 令和6年12月発行

今年最後の1か月となりました。みなさんにとって、どんな1年になりましたか？
この時期は、様々な感染症が流行します。冬休みや年末年始を健康に過ごせるよう、一人一人がしっかりと感染症対策を行いましょう。

また、12月21日は「冬至」です。1年で最も昼の時間が短い日とされています。夜の長さを生かして、ゆっくりと夜空を見上げてみるのもいいですね。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、心と体をじっくりと労わる時間も大切にしましょう。

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

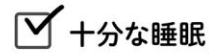
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



今年の **ふ** **り** **か** **え** **り**

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに
休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！