



男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2023年1月
男鹿海洋高校
保健室

みなさんが読んだら、お家の人に渡してください。

3学期がスタートして、またみなさんに会えることを嬉しく思います。冬休みはみなさん元気に過ごせたでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活と体調を整えましょう。今年の干支はうさぎですね。みなさんにとって飛躍の一年となって欲しいと願っています。気持ちを新たに、よい1年にしていきましょう。

1月の学校保健目標 冬の感染症予防と対策

新型コロナウイルス感染症の流行が続くなか、秋田県感染症情報センターより、秋田県がインフルエンザの流行期に入ったとの発表がされました。今後、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が強く心配されます。引き続き感染症の予防と備えが必要です。

○インフルエンザについて

潜伏期間	1日～3日
症状	急な発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、だるさ、筋肉痛・関節痛、咳、鼻水。「かぜ」に比べて全身症状が強い。
予防	<ul style="list-style-type: none"> ・人混みを避ける。 ・マスクを着用する。咳エチケット。 ・手洗いうがいをこまめに行う。 ・予防接種を受ける。



※インフルエンザは出席停止となりますので、診断された場合は学校へ連絡をお願いします。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

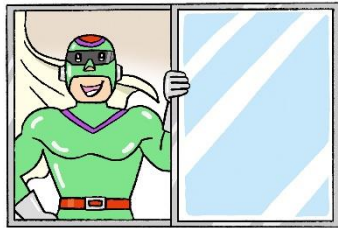
発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

○ノロウイルスによる感染症胃腸炎について

ノロウイルスによる感染性胃腸炎も、冬場を中心に流行しやすい感染症です。



潜伏期間	1日～2日
症状	急に発症する腹痛、嘔吐、下痢が特徴。発熱することもある。
予防	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめに手洗いうがいをする。 ・症状が治まっても1週間以上ウイルスが便中から排出され続ける場合があるため、手洗いや衛生的な生活が大切です。
消毒	・次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や85℃以上1分以上の加熱。



換気をしよう!

寒くなってきて、換気をする機会が減っていないかい？
換気をして感染症の流行を予防しよう。新鮮な空気が入ってくるので頭もシャキッとします。換気のポイントは①対角線上に2方向の窓や廊下を開ける②常に少し開けておく。または、30分に1回以上全開にする。と効果的です。さあ、みんなでレッツ換気☆

運動部員心電図検査

日にち 1月26日(木)
時間 13:30~
対象 1、2年生運動部等の部員

当日は、体育着上下の準備をしてください。

3学期カウンセリングの予定

日にち 1月23日(月)、2月21日(火)
時間 10:30~12:30

希望する場合は、クラス担任の先生・保健教育相談部小林先生・保健室へ申し込みしてください。

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



聞き慣れたことですが、心がけて行動することで、毎日の生活を元気に送ることにつながります。