

ほけんだより 12月


令和6年12月17日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか?冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる・・・という意味です。この時季は感染症が流行しやすいです。熊本県内でも先週1週間でインフルエンザの患者数が2.6倍に急増し、患者は10代が多く学級閉鎖となる学校も増えているようです。人が多く集まる場所などではマスクを着用したり、感染症に負けない体をつくるためしっかり食事や睡眠をとったり、手洗いうがい換気などの対策を続け、感染症にかからないようみんなで気をつけたいですね。

感染症にかかったら...

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス(胃腸炎)などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける(目安は40~60%)
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気スイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する(次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナ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)

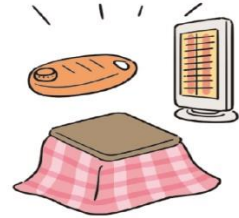
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 登校OK

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

気をつけて!!

低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



熊本県救急安心センター（#7119）について（保健だより9月号でもお知らせしました）

年末年始、医療機関がお休みの日に限って、発熱したりけがをしたりすることがあるかもしれません。熊本県では、いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

令和6年度から県下全域を対象に、夜間の急な病気やケガなどに対する不安の解消を図るために、短縮番号【#7119】で、夜間における救急に関する相談を受けつけられています。

- 対象者：熊本県内に住んでいる人（主に15歳以上が対象）
※15歳未満の相談は「熊本県子ども医療電話相談事業（#8000）」へ相談。
- 受付時間：午後7時から翌朝8時まで（年中無休）
- 相談内容：

- ・夜間の急な病気やケガへの対処方法や、応急処置について
- ・受診可能な医療機関の情報について

*県外のコールセンターに待機している看護師が対応されます。
*相談は無料。通話料は相談者負担。
*携帯電話、スマートフォンからもつながります。

夜間、救急車を
呼ぶべきか迷ったら
電話で相談

今年の



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ください。



- | | |
|--|---|
| <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！