

げんきかな

令和6年（2024年）1月9日

長浜養護学校 保健室 No. 11



新しい年が始まりました。今年も宜しくお願いいたします。

さて、30億人、これは何の数字でしょうか？答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅に無い人の数です。日本では設備が整っていることで意識ひとつで効果の高い感染予防ができますね！今年も健康に過ごせる1年でありますように。（参考：ユニセフHP）

1月の予定

10日（水）	身体測定（高等部男子）
11日（木）	身体測定（高等部女子）
12日（金）	身体測定（小学部）
15日（月）	身体測定（中学部）
16日（火）	身体測定（小学部）
18日（木）	保健相談



新学期 気分の すぐれない人は？



ゆっくり寝る



リラックス法



人に話す

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高热（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止

新型コロナウイルスの出席停止期間

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
出席停止

溶連菌感染症

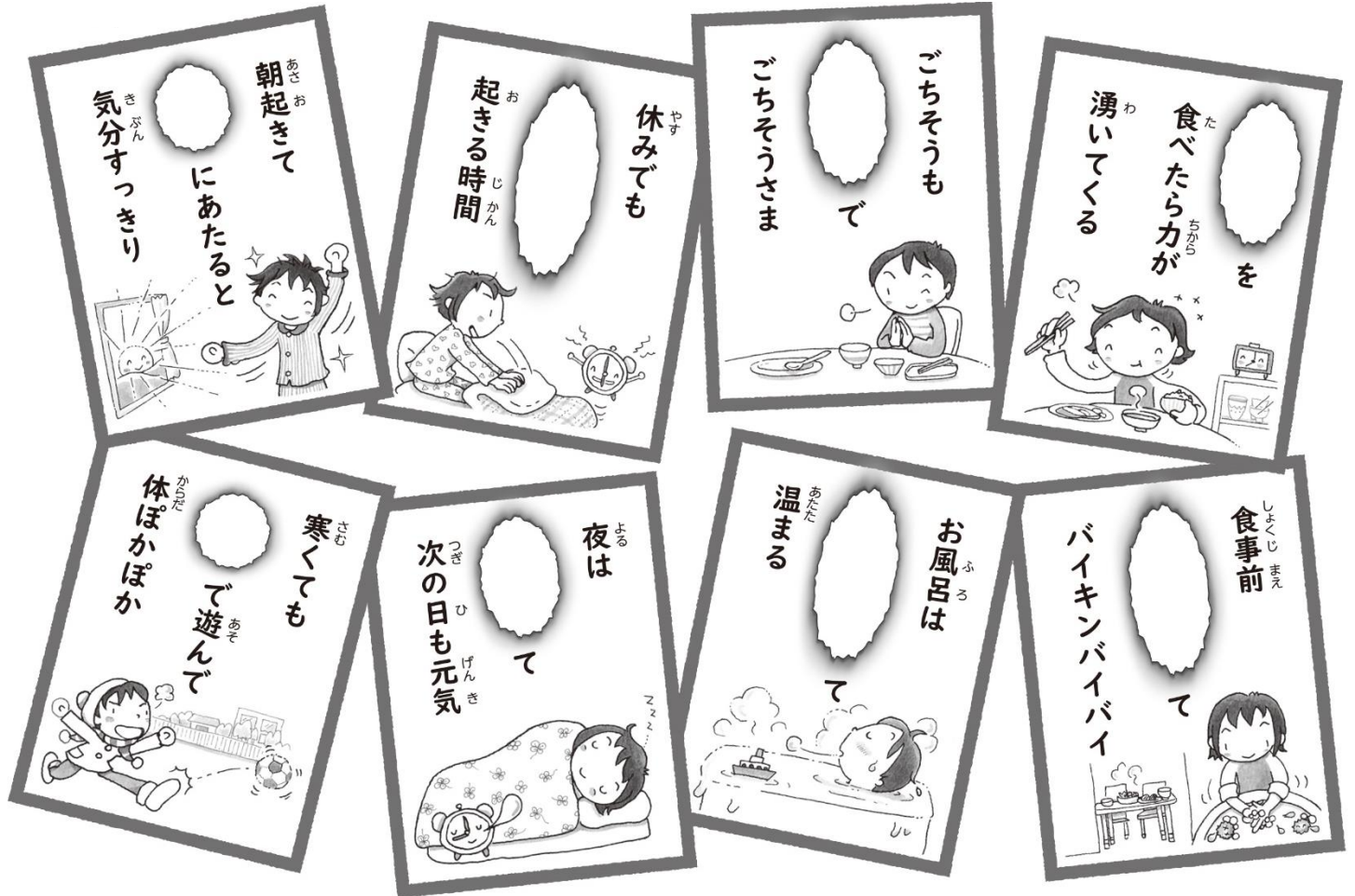
適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て、
全身状態良好であれば登校可能

穴あきカルタを直そう!



この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶん め 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	につこう 日光	て あら 手洗いをし	いえ 家
ゆ ぶね 湯船につかつ	かし お菓子	はや ね 早く寝	なか お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります

- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!

