

1月ほけんだより2025

明けましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちを新たにしていることと思います。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。まだまだ寒い日が続きますが、防寒対策をして、体温調節をしながら元気に過ごせるように自己管理能力を身につけていきましょう。今年もみなさんの心と体の健康を保健室からサポートしていきます。今年もよろしくお祈りします。

1月の保健目標：冬の感染症を予防しよう

夏だけじゃない！
からだの中もかわきます
冬も「脱水」に気をつけよう



「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！吐いたり下痢をしたりして胃腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、普段から暖かい飲み物をとるように心がけましょう。



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げ原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



発症日を入れてね

元気回復



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

罹患報告書

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、出席停止になる感染症にかかったときには、「罹患報告書」に必要事項を記入していただき、再登校の際、朝必ず学校に提出してください。（発症した日を0日目と数えます。）

罹患報告書の入手方法について

以下のどちらかの方法で受け取ってください。

- ① 倉敷市立西中学校HP > おしらせ > 保健室より > 学校感染症に関わる提出書類からダウンロード・印刷をする。
- ② 学校に取りに来る。
- ③ 中学校に兄弟姉妹がいる場合は兄弟姉妹に渡す。

(注意点)

- ・ 医師より新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ（疑いを含む）と診断受けられたら、必ず学校へ連絡してください。