

保健だより

12月

安城市立桜井中学校 保健室 R6.12.3 No.8

朝晩冷え込む日が多くなってきました。
いよいよ冬本番です。

寒い朝、しっかり体を温めるために、温かい朝食を食べてきましょう。お腹の中に温かいものが入ることで、体の内側から体が温まります。寒さに負けず、元気に登校してきてください。



やけどによる来室者多発中！！

技術科の製作作業で、理科の実験で、家庭科の調理実習で……。最近やけどによる来室者が多発しています。正しい対処法を知っておきましょう。

「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



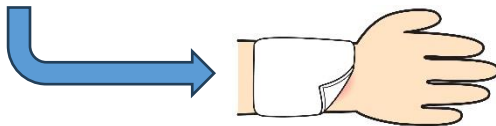
服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



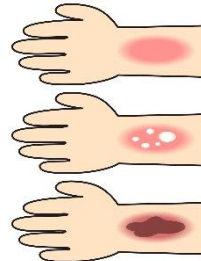
やけどした場所に水ぶくれができたら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。



十分に水で冷やした後は、清潔なガーゼや絆創膏などで、肌を保護します。



やけどが広範囲の場合や、水ぶくれになったり皮膚が黒く焦げたりする場合は病院を受診しましょう。

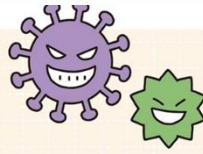


これから寒くなってくると、暖房器具や温かい食べ物・飲み物などによるやけどのリスクが高まります。安全に配慮するとともに、やけどをした際の正しい処置について、知っておきましょう。

感染症に

かからない! うつさない!!

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



寒くなって空気が乾燥してくると、左のようなウイルスが活発になります。

自分や周りの人が感染しないように、次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんできていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



理想的な朝食

11月健康委員会
掲示板より



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

<お願い>

◎totoruにて欠席連絡等をされる場合は、「体調不良」だけでなく、なるべく「発熱」「頭痛」など具体的な症状をお知らせください。インフルエンザ等の出席停止の疾病の場合、後ほど学校から詳しい情報を電話にて伺う場合があります。

◎急な早退に備え、連絡を取りやすい連絡先をお子さんに伝えておいてください。