

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日  
 渋谷区立広尾中学校  
 校長 山本 茂浩  
 養護教諭 新迫 理恵

新しい1年が始まりました。この時期、よく耳にする『1年の計は元旦にあり』という言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。皆さんの1年はどんな年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでほしいです。今年1年もどうぞよろしくお願いいたします。

あさ いちにち  
 朝、1日のスイッチを入れよう



## 【1月の保健目標】寒さに負けない体をつくろう

### ☆広尾中の感染症状況☆

昨年末から広尾中学校ではインフルエンザが流行し始めています。頭痛・倦怠感・関節痛などを訴える生徒が多くいます。新型コロナウイルス感染症が流行してからインフルエンザの流行が収まっていましたが、現在全国的にも流行の兆しがあります。

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬季を中心に猛威を振るうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。



ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があることを知っていますか？これは、気象に関する「注意報」「警報」と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数を基に、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できます。

### インフルエンザの出席停止期間の早見表 児童・生徒(小学生以上)の場合

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫		
3日間	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫		
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏫		
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏫	🏫
6日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏫	🏫

発熱初日
解熱
解熱1日目
解熱2日目
登校OK!

☹️…発熱    😊…発熱なし    🏫…登校可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

インフルエンザの出席停止期間は

**発症後5日かつ解熱後2日** です。

インフルエンザになってしまった場合にはすぐに学校にお知らせください。また、出席停止期間を守っていただくようよろしくお願いいたします。

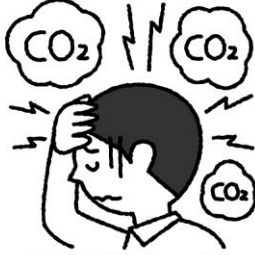
ちなみに新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、現在の療養待機期間は発症日を0日として7日間経過し、かつ症状軽快から24時間経過している場合、8日目から解除が可能となっています。



# 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



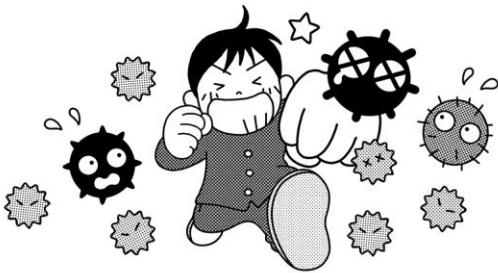
チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

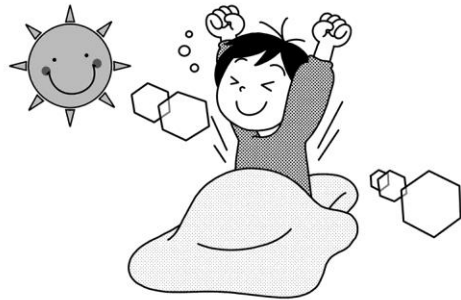
今年度から各教室に二酸化炭素濃度測定器を置いています。1500ppm を越えると換気が必要という合図です。12月から寒い日が続き、なかなか換気ができていない様子が見受けられました。まだまだ、寒い日が続きますが、各クラス換気をしっかり行って感染症予防に努めましょう。



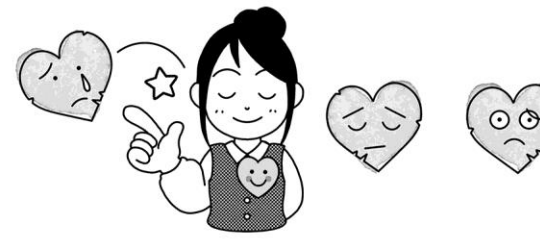
## 病気に負けない体力がつく



## しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと  
いいこといっぱい!



## ストレスが気にならない



## 肥満・生活習慣病になりにくい

皆さんどんなお正月を過ごしましたか?冬休みはずっとゆっくりしていたという人も多いのではないのでしょうか?学校が始まって本調子が出ないという人もいるかもしれませんが、少しずつ体を動かしてふだんの生活に慣らしていきましょう!また、気持ち的にも疲れが出やすいかもしれませんので、ゆっくりスタートしていきましょう。何かあればいつでも話を聞かせてほしいです。1月末からは『はーとふるウィーク』があります。先生と話す一つのきっかけですので、どんな内容でも構いません。この機会に話したいことを話してみてください。