

# ほけんだより



碧南市立中央中学校  
保健室  
令和6年11月19日

## 11月の保健目標

バランスのよい  
食生活をしよう

朝ごはんを食べて体温をアップ



# インフルエンザが流行入りしました！

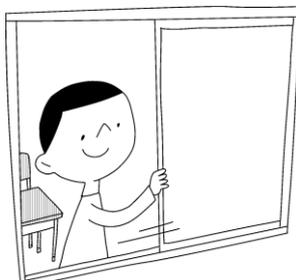
インフルエンザが11月8日に流行入りしました。これは、例年より1か月ほど早く、過去2番目の早さだそうです。また、マイコプラズマ肺炎も流行しています。どんなウイルスにも負けないよう、以下の感染症予防を行いましょう！

## 菌を入れない



30秒以上かけて手洗い  
&ハンカチで手を拭く。

## 菌を増やさない



毎放課窓を全開にして、  
換気をする。

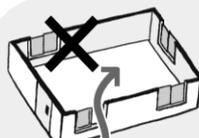
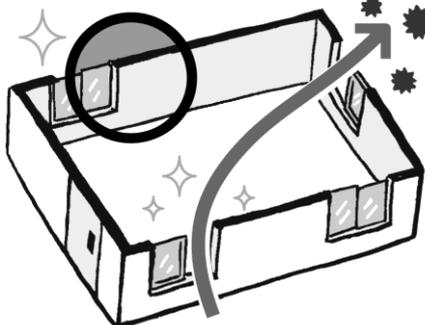
## 菌に負けない



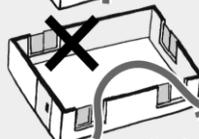
規則正しい生活を心がける。

## 換気のポイント

2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます！



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の中を  
循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率



# ★ 感染症の出席停止について

体調が悪い時は無理をせず、お家で休みましょう

インフルエンザ … 発症後5日を経過+解熱後2日を経過するまで。

新型コロナウイルス … 発症後5日を経過+症状が軽快した後1日を経過するまで。

※ 解熱/症状がよくなる場合、出席停止期間が延びますので注意してください。

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	
★	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

## その不調、ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。「ウインター・ブルー」とは、日照時間が短くなる晩秋から冬にかけて、悲しく憂鬱な気分になったり、疲労感や無力感、罪悪感を抱いたりするなどの症状が現れるもので、比較的女性や若い世代の人がなりやすいと言われています。

### 《セルフチェック》

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気がでない
- 食欲が止まらない
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている

一般的には春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然によくなるケースが多いです。気になる人は、出来る限り屋外に出て、太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

