



大阪府立堺上高等学校 保健室 2023年1月11日発行

12月19日（火）令和5年度学校保健委員会

12月19日（火）令和5年度学校保健委員会が開催されました。
 テーマは①今年度の生徒の歯科検診結果より（報告）②学校環境衛生検査について（令和4年度検査結果より）をPTA役員（保護者）、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、生徒代表（生徒保健委員）、本校の教職員が一同に会して学校保健の課題について話し合いました。有意義な討議ができました。



あけましておめでとうございます。

年末年始は不規則な生活になりがちです。生活リズムを崩さないことも体調管理に繋がります。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にいきましょう。

今年も健康に過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

生徒・保護者の皆様へ

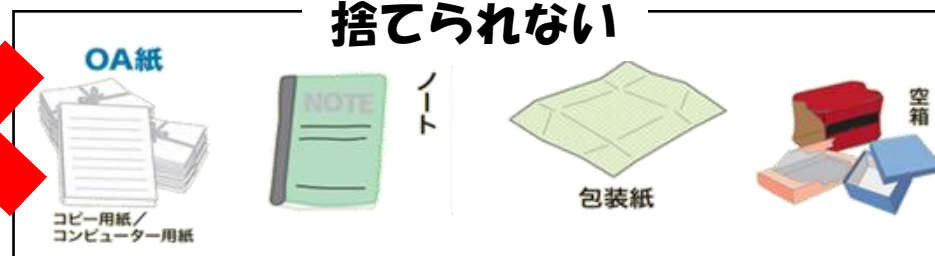
リサイクル可能な紙について

令和6年1月1日から、学校や事業所では、リサイクル可能な紙類は捨てられなくなりました。紙はできるだけ自宅に持ち帰ってください。

学校で捨てられない紙類

- * 学校名や個人情報が分かるものは捨てられません。
- テスト用紙（問題用紙、解答用紙）・プリント類・ノート など
- 包装紙・紙箱 など

ルールが変わります！！



学校で捨てられる紙類

- リサイクルができない紙類（食品や油の付いた紙）
- テッシュペーパー、ペーパータオル など



猫背になっていませんか？

寒く気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないうちちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

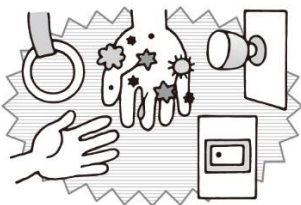
飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



予防方法は?

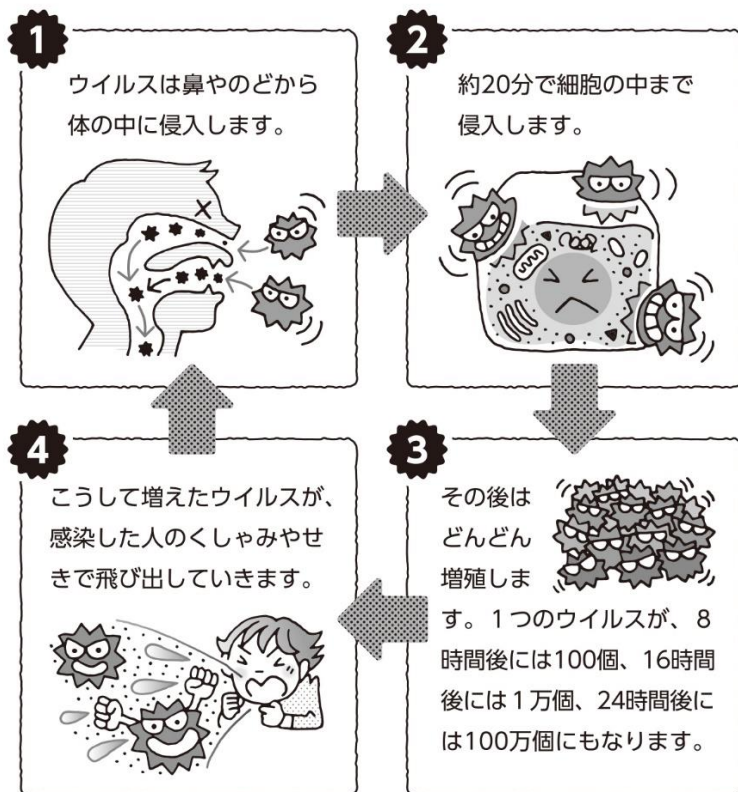
マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

インフルエンザの出席停止期間

原則…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です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (neutral)	解熱後2日目 (neutral)	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 (happy face)	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (neutral)	解熱後2日目 (neutral)	登校可能 (happy face)
出席停止期間	→							

インフルエンザと風邪の違いは?

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (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。



インフルエンザ・新型コロナ感染症と診断された場合は、必ず各学年職員室までご連絡ください。また、詳しい学校感染症の内容についてはホームページの「学校感染症の意見書」をご覧ください。