

# ほけんだより

2021年12月1日  
大阪市立難波中学校  
保健室 NO. 9



## まいにちさむ 毎日寒くてたまらんなんあ～と思っている そんなあなたへ

12月に入り、外に出るのが辛くなるくらいの寒さになってきましたね。防寒着・防寒具を身に着けて登校

している人も増えました。それでも寒い…ですよね。そんな皆さんへ、今回は、『食べ物・飲み物で温まろう！

作戦』を提案します。温かい食べ物・飲み物で、体の中から温めてください。体の中がポカポカしてきて、

元気が出できます。私たちが普段食べたり、飲んだりしているものの中に、『体を温める働き』を持つもの

があります。この寒さを乗り切るために、ぜひ意識して食べてみてください。

クイズ：下の食べ物、飲み物の中から体が温まるものを選んでね。（4つあるよ）

答えは裏ページにあるよ！

①ほうれん草



②にんじん



③かぼちゃ



④トマト



⑤バナナ



⑥りんご



⑦紅茶



⑧コーヒー



今月の  
保健委員会の目標

防寒着を調節して  
体調管理に  
気をつけよう

保健委員会

12月に入り、気温が低いときもあれば、高いときもあるため、自分たちで体温を調節して、風邪を引かないようにしたい！という思いから、この目標に決まりました。

ポスター担当：1年生

# 新型コロナウイルス感染症とともに

## インフルエンザにも注意を!!



インフルエンザを知らない人はあまりいないと思いますが…。

改めて、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で起こる病気です。普通の風邪だと

熱はそこまで高くなりませんが、インフルエンザは高熱（38度以上）になる特徴があります。

いつか治るわ～と放っておくと、命の危険がある病気です。そのため、インフルエンザをちゃんと知り、予防しましょう!!

どんな症状が出るの？

- ・38度以上の高熱
- ・関節痛
- ・頭痛
- ・のどの痛み
- ・だるさ、筋肉痛



症状が出たら？

- ・病院に行く
- ・薬をちゃんと飲む
- ・ご飯を食べて、しっかり寝る
- ・水分をしっかり取る
- ・ゆっくりお家で過ごす



いつから登校できる？

しんどくなつてから、5日経過し、  
熱が下がつてから2日経過して  
から登校できます。  
体が元気だからといつても、  
この期間はお家で過ごしてね。

### 保護者の方へ ~インフルエンザの出席停止期間について~

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます（欠席扱いにはなりません）。

#### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあつては3日）を経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めたときは、この限りではありません。

※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。



出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大することを防ぐため、また、確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。

病み上がりは、体力・抵抗力が低下しており、他の病気にもかかりやすい状態です。出席停止期間中はご家庭で安静にしていただきますよう、ご協力ををお願いします。