

# ほけんだより 12月

大阪市立柴島中学校 保健室  
令和6年12月6日 NO.10

## 冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

気温の低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から出ていく水分が目立ちにくくなります。そのため、水分補給については、それほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージありませんか？冬は、寒さで「体が冷える」「トイレの回数が増える」等の理由で、水分補給が消極的になりがちです。空気の乾燥や暖房器具の使用で、空気中も体もカラカラなのに、水分補給をおろそかにすると、体内の水分不足が原因で血液の循環が悪くなり、脳への酸素や栄養供給が減少し、結果として頭痛等の原因となります。また、空気が乾燥すると、ウイルスが増殖しやすくなったり、鼻やのどが乾燥し、防御機能が落ちるため、感染症にかかりやすかったりします。冬だからこそ、意識して水分補給をしましょう！

**11月下旬より、各教室に加湿器を配置しています。毎日の加湿器の管理は、保健委員のみなさんがやってくれています！ありがとうございます★**

## カイロが温くなるのはなぜ？

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために水や炭なども入れて、私たちを快適に温める仕組みになっています。

## ＜ここがポイント！上手に温まろう！＞

- 首**・・・首には太い血管があるので、全身が効率よく温まります
- 背中**・・・背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防ぎます
- お腹**・・・おへその少し下を温めると、元気に過ごせるようになります
- 腰**・・・おへその裏側を温めると腰全体が温まります
- 足**・・・くるぶし周辺を温めると足先まで温まります



## 2024年冬のキーワードは、「トリプルデミック」

12月に入り、例年インフルエンザに注意する時期となりましたが、今年はそれだけでは済まず、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・新型コロナウイルス感染症が同時期に流行する「トリプルデミック」の恐れがあると言われています。インフルエンザを始めとしたウイルスは、冬の乾燥した空気で感染拡大しやすいので、換気や手洗い、うがい等の対策を怠っていると、あっという間に感染してしまいます。そして、症状も似ているため、症状が出たからと言って病名がわかるわけではありません。いつもと様子が違うと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・新型コロナウイルスに感染した場合は、出席停止となりますので、必ず中学校までお知らせください。

発症日を入れてね。



## 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	★	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	
発症	＼ 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

## 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの出席停止期間について

- \* 発症日は0日目とカウントし、発症した次の日を1日目としてカウントします。発症日は、医療機関を受診した日ではなく、発熱等の症状が始まった日を指します。
- \* 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。軽快した次の日1日は、まだ出席停止です。
- \* 新型コロナウイルス感染症においては、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。