



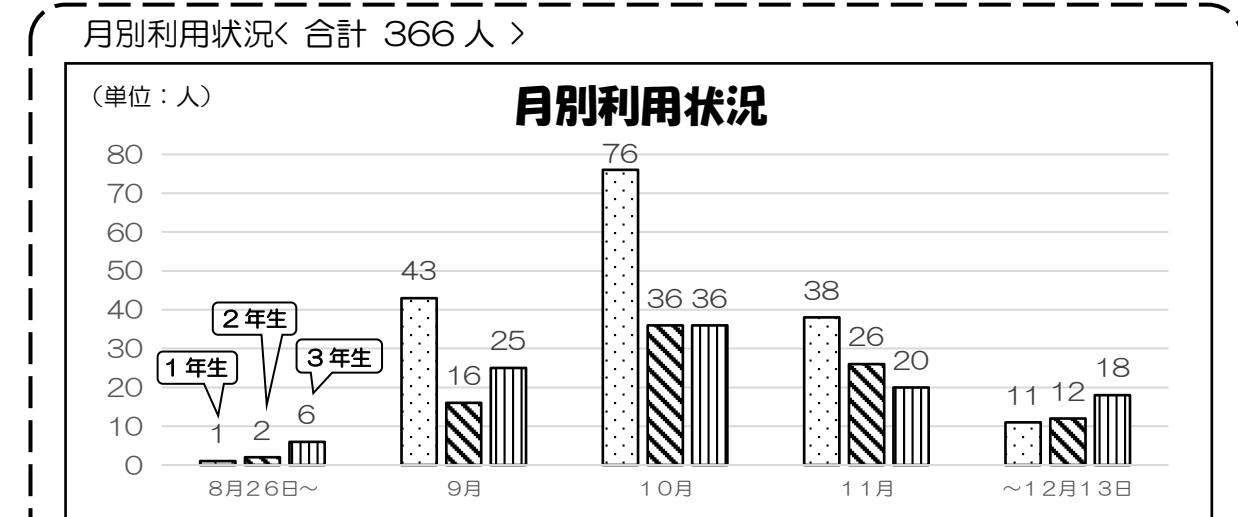
令和6年12月23日  
大阪市立茨田北中学校  
保健室

寒さが本格的になってきました。今日で2学期が終了し、今年も残りわずかとなりましたね。みんなにとって2024年はどんな年でしたか？今年の目標は達成できましたか？

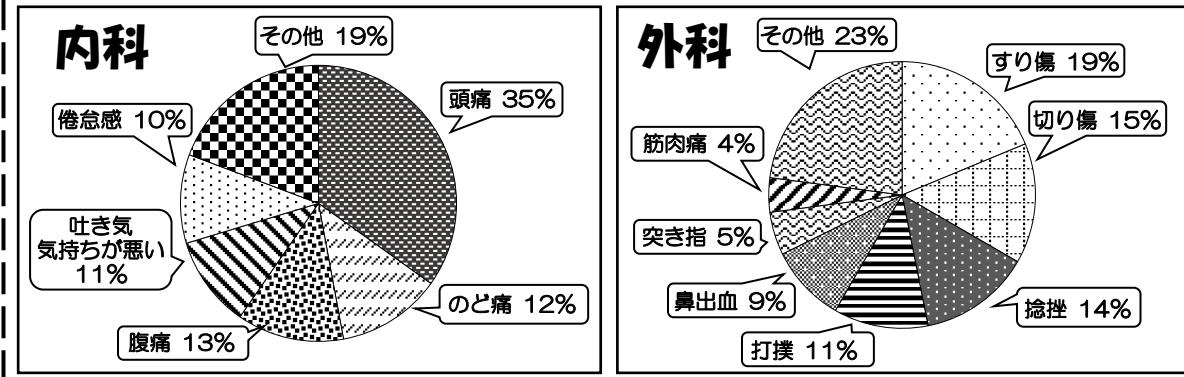
冬休みは、クリスマスや年越し、お正月と行事がつづき、楽しみにしている人も多いかと思います。食べすぎや夜ふかしは、体調を崩す原因になるかもしれません。風邪を引いて、つらい冬休みだった…。なんてことにならないよう、今から生活リズムを整えておきましょう！



## 2学期 保健室来室状況 (8月26日～12月13日)

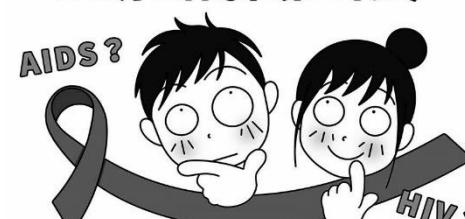


\* 2学期の保健室利用者数では、10月が一番多かったです。マイコプラズマ感染症の流行に加え、行事があったりと、身体的にも精神的にも、少し疲れが出てきていたように思います。



\* 「その他」では、内科は咳、鼻水や心因性などがあげられ、外科は、やけどや原因不明の痛み、かゆみなどがあげられます。

U=U 知ることからもう一度。  
12月1日は世界エイズデー



正しく知って 正しく ふせごう

Q エイズってなに？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体からからだを守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q もしも感染したら？

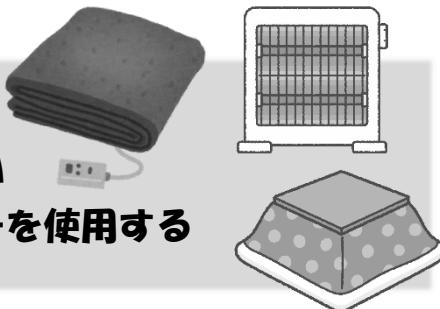
A 薬でHIVの増殖をおさえてエイズ発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、発症前に治療を受けることが大切です。

◆正しい知識を得ることは予防の第一歩となります。自分にも身近な周りの人にも起こりうるからこそ、しっかり覚え、行動につなげましょう。

## ⚠ 気をつけて！！低温やけど ⚡

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かさが気持ちよく、ついウトウト居眠り…という経験はありませんか？実はそこに落とし穴があります！適度な暖かさを感じていても、そのまま長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さや痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。暖房器具を使用するときは、以下の工夫を心がけましょう。

- 热源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使用する



## 「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などすぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどしたときは、無理に脱がさず着たまま冷やす。



やけどしたところに水ぶくれができたら、つぶさず病院を受診。

# 感染症に かられない！うつさない！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- インフルエンザ
- RSウイルス
- 新型コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスがからだの中に入ってきて病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないよう、石けんで丁寧<sup>ねい</sup>に手を洗ったり、人が大勢いる場所ではマスクをしたりなど、感染対策を心がけましょう。

もしも感染したら…

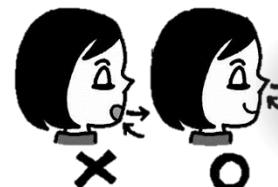
## 出席停止期間の確認を！

感染症は、予防をしていても感染してしまうことがあります。感染し、発症したときは1日でも早く元気になるよう、ゆっくりからだを休めることが大切です。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、似ているようで少し違います。早見表を参考に登校日の確認を行ってください。

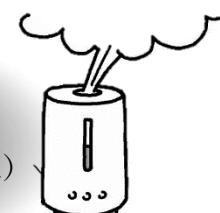
登校再開日早見表								
発症日を入れてね♪	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナ	症状軽快					登校再開		
		症状軽快				登校再開		
			症状軽快			登校再開		
				症状軽快		登校再開		
					症状軽快		登校再開	
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」			コロナは「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」				
インフル	解熱				登校再開			
		解熱			登校再開			
			解熱		登校再開			
				解熱		登校再開		
					解熱			登校再開

## のどの乾燥対策アレコレ



口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする

部屋を加湿する  
(湿度 50~60%程度に)



うがいをする  
(のどの奥にも届くように)



こまめに水分補給  
(常温の水か白湯がよい)



マスクをする  
(呼気による保湿効果)

## スポーツ振興センターの手続きはお済みですか？

学校の管理下でケガをして医療機関を受診した生徒に、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求ができなくなります。また、申請には2~3か月かかります。3年生は、卒業前に手続きを行いますので、早めの提出をお願いいたします。

心当たりのある人や申請用紙の紛失、ご不明な点等ありましたら保健室までご連絡ください。

## 病院受診のチャンスです!!

1学期の健康診断の後、受診・治療が必要な人には受診のお手紙を配付しました。長期休暇中は 病院受診のチャンスです！視力低下、むし歯、歯周病などは放っておいても治りません。

まだ受診・治療をしていない人や、自分の健康のことで気になる人は、今のうちに病院を受診しておきましょう。また、手紙を受け取り病院を受診された後は、「受診報告書」を学校に提出してください。