

# ほけんだより

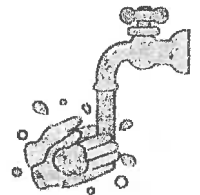


令和5年1月25日  
大阪市立梅南中学校  
保健室 発行

3学期が始まってしばらく経ちましたが、生活リズムは冬休みから完全に戻っていますか。

この冬は、インフルエンザとコロナウイルスが同時に流行しています。

いつも以上にしっかりと感染症対策を行い、体調が悪い時は無理をせずに休んでくださいね。



気を付けていても

## 《インフルエンザになってしまったら》

- ① 保護者の人に学校へ連絡してもらう。
- ② 病院で言われたことに従い、決められたとおりに服薬する。
- ③ お家でしっかりと休養する。
- ④ 決められた期間学校を休む。（学校保健安全法では、下の表のように「熱がでた次の日から5日過ぎる＋熱が下がってから2日過ぎるの両方を満たすまでは出席停止」（学校へ来ることはできない）と決まっています。



学校保健安全法は出席停止期間を次のように定めています

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで登校できません。

ただし、病状により医師が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。

| 発症後、最低5日間は登校不可   |        |        |        |            |            |                     |            |     |
|------------------|--------|--------|--------|------------|------------|---------------------|------------|-----|
|                  | 発症当日   | 1日目    | 2日目    | 3日目        | 4日目        | 5日目                 | 6日目        | 7日目 |
| 《例1》<br>発症2日目に解熱 | <br>発熱 | <br>発熱 | <br>発熱 | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 発症後<br>5日以内<br>登校不可 | 登校可能       |     |
| 《例2》<br>発症4日目に解熱 | <br>発熱 | <br>発熱 | <br>発熱 | <br>発熱     | <br>発熱     | 解熱後<br>1日目          | 解熱後<br>2日目 |     |

## 睡眠について

寝ることには、脳や体を休ませる働きがあります。

中学生には、1日8時間の睡眠が必要です。睡眠時間が足りていない人は「見たいテレビを録画する、ゲームやスマートフォンはキリのいいところで明日の楽しみにして寝る」など、睡眠時間を確保する工夫をしましょう。

### 薬の正しい使い方

#### ① 水で服薬しよう

ジュースなどで服薬すると、効き目が弱まったり、強く効きすぎることがあります。

薬は冷たい水よりも、常温やぬるま湯で服薬する方が溶けやすいです。

コップ1杯くらいの量で服薬すると、途中でつかえませんよ。



#### ② 服薬時間を知ろう

- 食後: 食事の後30分以内
- 食前: 食事の30分～1時間前
- 食間: 食事と食事の間(食べてから2時間後くらい)  
食事中に服薬するという意味ではありません
- 寝る前(就寝前): 寝る30分～1時間前
- 頓服: とんぷく 症状が出た時(痛みが出た時用の薬であれば、痛みがある時。熱が出た時用の薬であれば、熱が出た時に服薬します。)

#### ③ 薬についての約束を守ろう

1. 決められた時間に服薬する
2. 決められた薬の量を守る
3. 病気が治ったと思っても決められた日までは服薬を続ける
4. 副作用の危険があるので他の人に薬をもらわない
5. 自分の薬を他の人にあげない
6. 前の病気の時にもらった薬は使わない
7. 薬は整理して保管する

