

# ほけんだより 12月

国府高校 保健室  
令和6年12月号

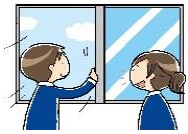
今年もあと残りわずかになりました。3年生で受験を控える人はラストスパートですね！心身ともに健康で新年を迎えられるよう体調管理をしっかりと行いましょう！！



## 感染症対策を万全に！



寒くなって空気が乾燥するとウイルスが活発になり、感染症が流行しやすくなります。今年度は、新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、マイコプラズマ肺炎も流行しており、本校でも報告を受けています。



基本的な感染症対策はどれも同じです。**感染症予防のための「手洗い・咳エチケット・換気」、身体の抵抗力を高めるための「睡眠・食事・運動」**はしっかりできているでしょうか？自分のため、みんなのため、大切な人のためにも、各自できることをしっかりと行ってください。

また、重症化を防ぐうえでも**「病院受診」と「医師の指示に従うこと」**がポイントです。各自、登校前に意識的に健康状態をチェックし、**体調が悪い時やいつもと違うなと思った時は無理をせず、受診・休養を優先**してください。



### 登校前に健康状態チェック！

- だるさを感じませんか？
- 咳・鼻水はでませんか？
- のどの痛みはありませんか？
- 熱はありませんか？

## 感染症の主な感染経路

### 空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

### 飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

### エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

### 接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

## 出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は「**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」出席停止になります。

御不明な点は、学校までお問い合わせください。

### インフルエンザの場合 (例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

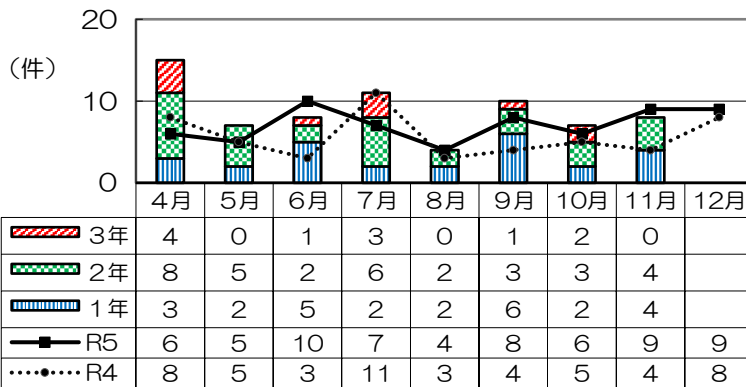
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

### 新型コロナの場合 (例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## \*\*\* けがの発生状況 \*\*\*

医療機関を受診したけがの報告数  
(11月20日現在)



## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食へておく  
しっかり

とっておく  
十分に  
睡眠を

補給する  
こまめに  
水分を



悪いときは  
無理をせず  
休む

実施前後に  
ウォーミングアップと  
クールダウンを行う

## よい筋肉をつくろう



筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいあなた！毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。なぜなら、運動によって疲労した筋肉を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

食事は、栄養バランスに気をつけることが大切です。身体を作る材料となるタンパク質だけでなく、身体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもより良い身体作りには欠かせません。ぐっすり眠って身体を回復させましょう。しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切です。栄養バランスを考えて食べ、夜は早めに就寝し、健康的な身体作りをしましょう。

