

ほけんだより 1月

姫路工業高校保健室 R8.1.8発行

あけましておめでとうございます。新しい年、そして3学期が始まりました。気持ちよいスタートが切れましたか？3学期は各学期の中でも、登校する日数が一番少ない学期です。1年の始まりの時期ではありますが、学年の締めくくりの期間でもあります。日々忙しいとは思いますが、自分の健康状態にも気を配りながら、心も体も元気に、過ごしていきましょう。

感染症に気を付けよう！

寒さが進み、様々な感染症が流行しやすい時期です。一度かかると辛い感染症。冬場に流行しやすい感染症を確認し、適切な対応を心がけましょう。気になる症状があるときは必ずかかりつけ医に受診をしてください。普段から「手洗い」、「うがい」、「マスクの着用」、「規則正しい生活」など、感染症予防対策も十分に行ってくださいね。

インフルエンザ A

【主な症状】

38℃以上の急な発熱
強い筋肉痛や関節痛
(その他の症状が出ることもある)



インフルエンザ B

【主な症状】

発熱
(38℃前半のことが多い)
嘔吐・下痢などの



新型コロナウイルス感染症

【主な症状】

発熱、咳、倦怠感、
味覚・嗅覚
障害、下痢など様々な症状
が出る



【出席停止期間】 出席停止期間中を正しく守って再登校してください。

インフルエンザ：発症後5日経過し、解熱して2日経過するまで

新型コロナウイルス：発症後5日経過し、症状が軽快して1日経過するまで

インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	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日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	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日目に症状が軽快した場合、5日目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日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

※自宅で検査キットを使って陽性が出た場合でも必ず受診し、医師の指示を仰いでください

冬の脱水には要注意

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありませんか？でも実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体内の水分は汗や尿だけでなく、皮膚からの水分蒸発からも失われていきます。湿度が低く、乾燥する冬は知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなります。



～冬の水分補給のコツ～

◎タイミングを決めて飲む

→冬はのどの渇きを感じにくいので、飲むタイミングをある程度決めておくといでしょう。
朝起きた後、休み時間、食事の前後、お風呂の前後などが取り入れやすいかと思います。

◎温かい飲み物を選ぶ

→寒い季節なので、温かい飲み物だと体も温めることができます。



◎食事の時にスープを追加

→準備ができるときは食事にみそ汁やスープなどを追加できるとよいでしょう。水分だけでなく、食材に含まれる栄養も摂れたり、温かいものを飲むことで内臓を温め、冷え対策にもなり、一石三鳥です。



◎カフェインが多く含まれるコーヒーや紅茶などはほどほどに

→カフェインには体内の水分を外に出す効果があります。
水分を摂った気持ちになりますが、外にも出てしまうので、ほどほどに。

◎甘い飲み物には要注意

→冬に美味しいホットココアや甘い〇〇ラテ。甘くて、おいしいのでつい飲んでしまいがちですが、カフェインやお砂糖が含まれているものも多く、たくさん飲むのはお勧めしません。
普段はお茶やお水などにして、甘い飲み物は頑張ったご褒美に！

1月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 1月19日(月) 28日(水) 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

