

ほけんだより 1月

No. 13 / 令和5年 1月13日/ 孔舎衛中学校 保健室

感染症、急増中！

新しい年になりました。今年もよろしくお願いいたします。さて、寒くなって空気も乾燥しているので、感染症の報告が増えています。しかも今年はインフルエンザの報告も増えてきています。予防法は同じ「手洗い」「マスク」「換気」「規則正しい生活」です。



守ってね、出席停止期間

STOP!

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

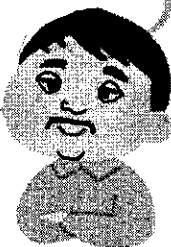
※ 出席停止の感染症にかかったら、学校へご連絡ください。

新型コロナウイルス	
陽性者	7日間かつ 症状消失後24時間 経過後
濃厚接触者	5日間 2, 3日目に抗原検 査陰性で登校可
インフルエンザ	
陽性者	5日間かつ 解熱後2日間経過後

感染症予防「空気」のコツ

換気をこまめに!!

ウイルスや菌を外に出せる。換気不足で、二酸化炭素が増えると頭痛の原因に。



湿度は50~60%!!

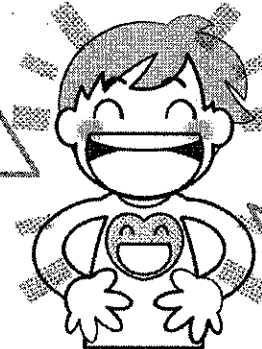
ウイルスや菌は乾燥している空気が好き。のどの乾燥はウイルス侵入の原因に。



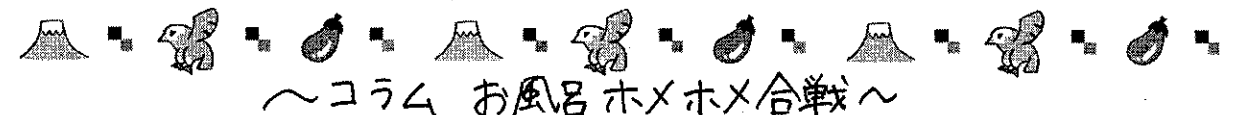
たくさん笑って

免疫力UP!

ウイルスやがん細胞をやっつけるNK細胞は
**笑うことで
活性化されます。**



さらに、ストレスを感じると出るホルモンも、笑うことで減るそうです。
笑う門には福来る!!



～コラム お風呂ホメホメ合戦～

大東先生はお風呂に入るのが面倒くさい人です。そんな話を友人たちのLINEグループでしていると、「お風呂に入ったら報告しあおう。自分も入ろうと背中押されるから」と約束し、お互いにお風呂に入ったらホメ合うことにしました。
楽しいし風呂入れるし自己肯定感が爆上がり! みなさんも、小さいことをホメ合ってみては? オススメ☆



<7つのまちがいを探せ>

