



★小松高校保健室★
2023年12月1日

12月になりました 🎄

クリスマス、年末年始と行事が控えていますが、ゆるっとした行動にウイルスは入りこみます。

3年生にとっては、とっっても大事な時期。

小松高校全体で、感染症を予防しよう！

全国的にインフルエンザが流行中 🦠

手洗い、マスク着用、換気などをはじめ、自分の身は自分で守れるように、考えて行動しよう！！

マスク着用は任意ですが、学校は集団生活の場です。こんな時は着けてね↓

★マスクを着用してほしい時

- ・ **かぜ症状がある時**
- ・ **医療機関を受診する時**



★マスクは平常時からバックに準備しておこう。

学校医によると、感染症対策として

「マスク着用」はとても有効とのこと！

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

発症日を入れてね👉



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
新型コロナウイルス	★	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		
🦠	★	\ 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 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」			
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	

症状が回復して登校後、1週間以内に「病欠届」を保健室に提出してください。
この用紙を提出することで、出席停止措置をとることができます。

～性教育講話がありました～

11月16日(木)に2年生、17日(金)に1年生を対象に、白山市で助産師、思春期保健相談士としてご活躍されている川島真希先生をお迎えして、1年生と2年生を対象に性教育講話を行いました。

1年生は性の多様性や男女別のからだや性に関する悩みや対処法、命の誕生について、2年生は性感染症や望まない妊娠、人工妊娠中絶、性暴力(デートDV)についてお話をいただきました。高校生になった今、近い将来自分に起きるかもしれないと、自分のこととして捉え、考え、正確な知識を身に着けることができたようです。

講話後に書いてもらった感想には、「自分が生まれてきたことは3億分の1の奇跡。親に感謝して、自分の命を大切にしたい」「いろいろな性のあり方がある。みんな違ってみんないいと思った」「嫌なことはNoと言っている」「子どもは1人では絶対に生まれない」「困ったら専門家にすぐ相談する」「プライベートゾーンの悩みとその対処法を知れてよかった」「親からも先生からも聞けない話を聞ける貴重な機会になった」「おへそは誰かとつながっていた証」など、それぞれの心に響いたことがつづられていました。今回の学びを忘れずに、自分らしく、すてきな人生を歩んでくださいね。



<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/adolescence.pdf>

Adolescence「わからないことがここにある」ものぞいてみてね★



本格的に冬が到来!

“体調管理は日々の行動から”

少しの意識で
大きく変わります…!



のどの乾燥対策アレコレ

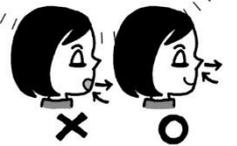
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



冷え知らずを
めざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で
筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を
しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る
服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで
冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。