

ほけんだより 2月

七尾中学校
保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まり、とはいえ1月下旬より厳しい寒さが続いています。また、新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザの流行も心配されるところです。これまでしてきた基本的な感染対策を徹底して感染予防に努めましょう。



【インフルエンザ出席停止期間】早見表



例	発症した後 5日を経過	発症後						発症した後 5日を経過した後				
		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		
Aさんの例 	発症後 1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	出席停止期間			登校可能	
Bさんの例 	発症後 2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	出席停止期間			登校可能	
Cさんの例 	発症後 3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	出席停止期間			登校可能	
Dさんの例 	発症後 4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	出席停止期間		登校可能	
Eさんの例 	発症後 5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	出席停止期間		登校可能

※ その後は、解熱した日によって出席停止日が延長されていきます。



(* 学校保健法施行規則第三章第19条、インフルエンザの出席停止期間の考え方引用)

- * インフルエンザ感染による出席停止期間は、「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」となっています。
- * 発症当日を「0日目」、解熱した翌日を「解熱後1日目」と換算するので、発症した日から数えると最低6日間の出席停止が必要となります。
- * 発症日は、インフルエンザの症状（突然の発熱・悪寒・関節痛等）が始まった日です。（病院を受診した日ではありません。）病院受診時に医師に相談・確認してください。
- * インフルエンザの疑いがある場合は、病院の受診をお願いします。診断が確定しましたら学校に連絡くださいますようお願いいたします。

出席停止の期間は家で安静にごしましょう。



肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など……。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい生活習慣を作っていきましょう。”



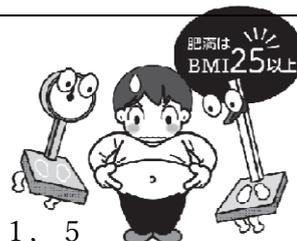
今からできる太りにくい生活習慣



◆肥満チェック ～「適正体重」を計算してみよう～

【BMI=体重 (kg) ÷ 身長(m)²】 BMI 25以上は肥満

例) 体重55kg、身長160cmの場合：55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



◆生活習慣チェック ～“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう～

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 油っこいものが好き
- 寝る時間が遅い
- よく噛まず早食いする
- あまり運動をしない

*1つでも当てはまった人は
要注意!
*毎日の生活を見直そう!



太りにくい生活習慣 3つの柱

食事

質・量のバランスを意識しよう



朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠

睡眠時間は8時間を目安にしよう



十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかしをしない」を心がけましょう

運動

毎日60分以上体を動かそう



スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

教室の空気検査

1月23日1限目、学校薬剤師による教室の空気検査をおこないました。学校薬剤師の瀬川先生は、教室の空気は良好な状態で換気もよく工夫していると話されていました。