

1月

ほけんだより

石川県立金沢錦丘高等学校

令和7年1月10日

保健室



寒さが厳しくなってきました。暖かい服装でしっかりと寒さ対策を行いましょう。また、雪の影響も心配されるため、登下校は時間に余裕を持ち、安全に気を配りましょう。寒い季節でも、健康を保ちながら充実した時間を過ごせるよう、みんなで気をつけていくことが大切です。

インフルエンザ警報発令中

石川県感染症発生動向調査におけるインフルエンザ患者の定点医療機関あたりの報告数が、令和6年第52週（12月23日～12月29日）で、警報の基準値である30人を超え、大きな流行の発生及び継続が疑われるため、警報が発令されています。保健室にも発熱者の来室が目立ちます。しっかり予防していきましょう。

インフルエンザの出席停止期間

| | | 発症後、最低5日間は登校不可 | | | | | | |
|------------------|----|----------------|-----|--------|--------|-------------|--------|---------|
| | | 発症当日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 7日目 |
| 〈例1〉 発症2日目に解熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日以内登校不可 | | 登校可能 |
| | 発熱 | 発熱 | 解熱 | | | | | |
| 〈例2〉 発症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 | 登校可能 |
| | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | | | |

発症後5日を経過し、かつ、
解熱後2日を経過するまで

- ※「発熱」を発症とする
- ※ 受診した日ではなく、
発症した日を0日とする
- ※「解熱後2日」は解熱した
翌日から起算 解熱日は含まない

改めて感染症予防の徹底を！

手洗い

特に、食事前や外出から帰宅した際、トイレの後、咳やくしゃみをした後などは、手洗いを徹底しましょう。石鹸と水を使って、少なくとも20秒間しっかりと手を洗うことで、効果的にウイルスを除去できます。各教室の手指消毒液も活用してください。

換気

休み時間ごとに窓を開け、新鮮な空気を取り入れましょう。ウイルスは密閉された空間で広がりやすいため、換気は感染症予防に非常に効果的です。寒い気持ちはとってもよくわかります！が！周りの人と協力して、健康的な環境を維持しましょう。

咳エチケット

咳・くしゃみが出る場合は以下のエチケットを守りましょう。

マスクを着用し
口と鼻を覆うティッシュやハンカチで
口と鼻を覆う洋服の袖で
口と鼻を覆う

この3つは学校内で必要な予防です。みんなで声を掛け合って、取り組みましょう！

十分な睡眠

睡眠中、体は免疫システムを強化し、抵抗力を高めます。一般的に、7～9時間の睡眠が推奨されています。質の良い睡眠を確保するためには、毎日同じ時間に寝起きする習慣をつけ、寝る前にリラックスできる環境を整えること・スマホの使用を控えることが効果的です。

バランスの良い食生活

バランスの良い食生活は、健康的な体と心を維持するために非常に重要です。特に、野菜や果物はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、免疫力を高める効果があります。



その他

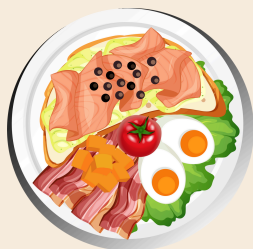
周りにインフルエンザにかかっている人がいて、急な発熱等の症状が出た場合は外出は控え、早めに医療機関に受診を！
関節痛や筋肉痛もインフルエンザの特徴です。



冬休みモードから 抜け出そう！

いつまでもダラダラ昼夜逆転...寝不足...目的のないスマホいじり...冬休みの悪習慣を引きずっていませんか？
頭痛や眠気、だるさ、体調不良は生活習慣の乱れのせいかもしれません。自分の生活習慣を見直してみましょう。

良い生活習慣を作るポイント



7:00 朝食

バランスの良い朝食は、集中力や記憶力を向上させ、午前中の活動を効率的に進めることができます。よく噛んで食べることで脳への刺激になります。朝の時間に余裕をもって排便までできると最高👍



運動は、心身の健康に良い影響を与え、適度に身体が疲れることで良質な睡眠にも繋がります。文化部や無所属の人も、ウォーキングやストレッチなど無理のない程度に運動習慣を取り入れましょう。

16:30 部活

21:00 入浴

寝る1～2時間前に、40℃の湯船に10～20分ほど浸かると、自律神経が整い、心地よい眠りに入りやすくなり、良質な睡眠へとつながります。



6:30 起床



- ①朝日を浴びて体内時計をリセット
- ②毎日決まった起床時間にする
(平日と休日の差も2時間以内のこと！)

12:30 昼食後、昼寝

昼寝は、短時間で心と体をリフレッシュさせる効果があります。ただし、昼寝の時間は20分以内に抑えるのがポイントです。長すぎると夜の睡眠に悪影響を及ぼします。



19:00 夕食

夕食は睡眠の質を左右する重要な要素です。バランスの取れた食事を心がけ、特に消化に良いものを選びましょう。食事の時間は就寝の2～3時間前が理想的です。



22:30 就寝

寝る前にストレッチをすると、自律神経が整い、リラックスした状態で眠りにつくことができます。一方で、寝る前のスマホは睡眠の質を低下させる原因となるため、寝る前2時間はスマホを控え、別室で充電することをおすすめします。

歯科受診勧告について

冬休み前に、歯科検診後の受診勧告を受け取った生徒の中で、まだ治療を終えていない人を呼び出しました。多くの生徒は呼び出されてすぐに、または冬休みに治療へ行き、既に提出してくれましたが、まだ手元に紙を持ったままの人はいませんか？

しばらく経っても提出されない場合は、また呼び出します！！！！！！

