



1月保健だより



令和7年1月7日発行



みなさん、明けましておめでとうございます。
2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮することから「復活と再生」を表すとされています。
今年も皆さんの健康と成長を応援していきたいと思っています。

1・2月の保健目標
冬の感染症予防に努めよう！



インフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎 が同時拡大（トリプルデミック）の可能性！！

全国的にインフルエンザの流行が広がっていて、患者数が急増しています。今年は新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎が同時に流行し、“トリプルデミック”が懸念されています！

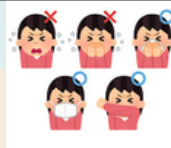
比較	潜伏期間	症状	感染経路	出席停止期間
インフルエンザ	1－4日	悪寒、頭痛、高熱で発症。咳、鼻水で発症する場合もある。	飛沫・接触	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス	2－7日	発熱、咳、全身倦怠感、頭痛、下痢	飛沫・接触	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
マイコプラズマ肺炎	1－4週間	しつこい咳、発熱、頭痛	飛沫・接触	症状が改善し全身状態が良い者は登校可能

予防

- ①ワクチン接種
- ②咳エチケット
- ③食事前、外出後の手洗い
- ④適度な湿度の保持
- ⑤十分な休養とバランスのとれた食事
- ⑥人混みや繁華街への外出を控えること

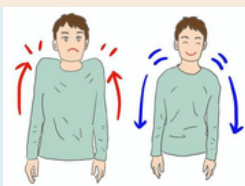


“咳エチケット”とは



- 1 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 2 咳が出るときは、できるだけマスクをすること
- 3 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗うこと

筋弛緩法



肩に耳をつけるように肩をあげます。ストップと肩を落としながら息を吐きます。

呼吸法



鼻から息を吸い、お腹が膨らむ感覚を手で確認します。口からフーっと細く長く（8秒くらい）息を吐いてください。

震災から1年が経ちました。本校でも今なお不自由な生活を強いられている人がいるかもしれません。また、小さな地震が続いていることもあり、不安な気持ちになっている人もいます。正月という特別な日に災害が結びついたことで当時の記憶が蘇りやすく不安や悲しみが生じる可能性もあります。ここでは簡単なリラックス方法を紹介します。