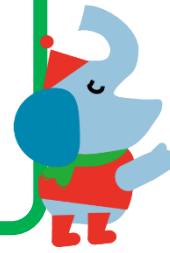


# 保健だよ！ 12月



今年も残すところ、あとわずか。今年は新型コロナウイルス感染症の流行が少し落ち着いた時期もあり、久しぶりの行事に生徒たちの活躍や成長がみられました。しかし、もうすぐ冬休みです。人が集まる場所に行くと、感染の機会が増えることが予想されます。ご家庭でも改めて感染症への意識を高め、手洗い・うがいなど、感染予防に努めていただきますようお願いいたします。冬休み中も生活が乱れないよう、基本的な生活習慣を整えましょう。

## ★ 12月の保健目標 ★

### 冬の健康・安全に気を付けよう

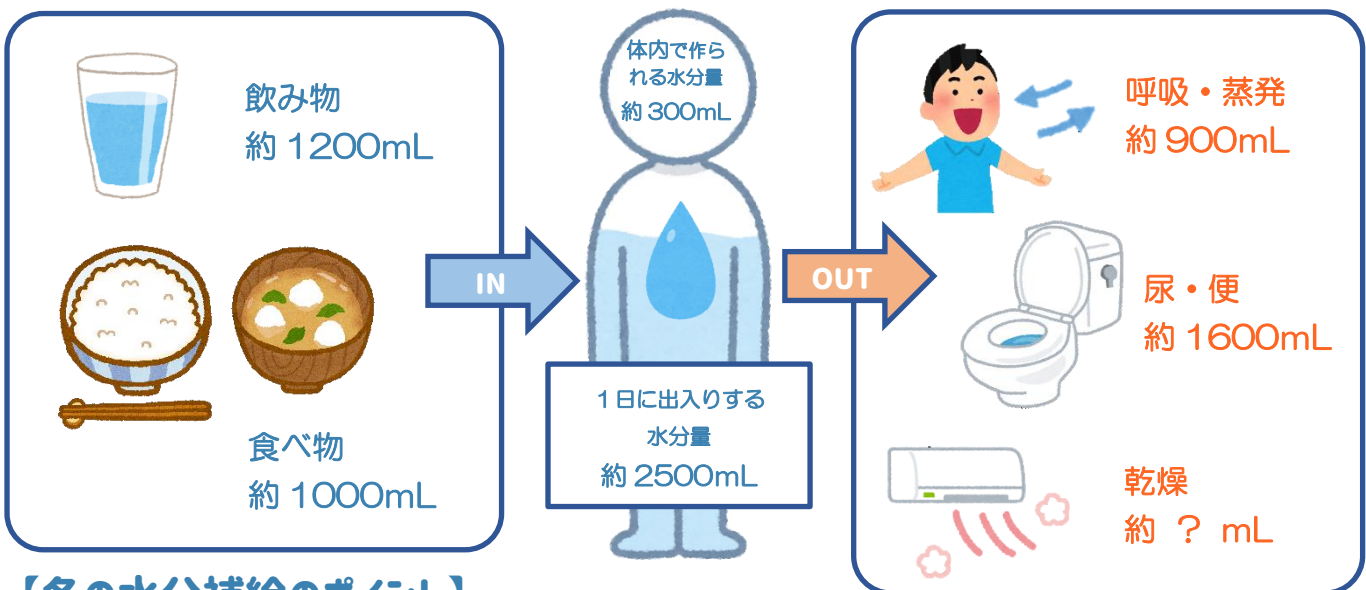


#### 冬でも脱水症状になるの？

脱水症状は夏だけではないことを知っていますか？でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状が起こるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。一日に体重1kgあたり約15mLもの水分が出ていくなされています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾燥している部屋は要注意！「別にのど乾いていないし…」と話す生徒の声を聞きますが、冬も意識してこまめな水分補給をしていきましょう。

#### 1日に必要な水分量



#### 【冬の水分補給のポイント】



① のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給



② 温かいお茶など、体を温めつつ水分を摂るのがおすすめ



③ 大量に汗をかいたり脱水症になったりしたときには、スポーツドリンクがおすすめ

# インフルエンザの出席停止について



インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザと病院で診断された場合は、出席停止となりますので、すぐに学校へ連絡をお願いします。

登校を再開するには、インフルエンザであれば「治療報告書」を提出してください。学校のHPからダウンロードできます。

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』です。

(例)

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

## 冬休みの生活習慣の乱れの原因は…コレかも!?

もうすぐ冬休みに入ります。冬休み中も健康に過ごすために、以下のことに注意して過ごしましょう。

### ☆ダラダラン



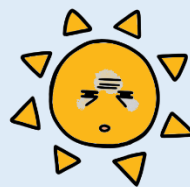
ダラダラと過ごさずに規則正しい生活を送ろう!

### ☆ヨフカシー



寝不足だと免疫が下がり疲れもとれないよ!

### ☆アサネボー



早く寝ないと朝早くに起きられないよ!

### ☆タバスギルン



年末年始は食べ過ぎないように!

## まだまだ続けよう!感染症予防対策



### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。



### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えましょう。



### 換気の徹底

対角線上の窓等を開けると効果的です。30分に1回は換気しましょう。



### 湿度

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。40~60%を保ちましょう。