生徒のみなさん、保護者様　　令和５年（２０２３年）１２月２２日

１２月　保健だより

六浦中学校
保健室

＊かぜ予防に役立つ食べもの

かぜ予防には、必要な栄養素を十分にとることが必要です。日頃から大切なのは、休養・睡眠・バランスのとれた食事です。心掛けましょう。

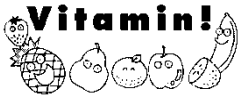
体を温める

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるために、**たんぱく質**が必要です。
また、体温を奪われないように、バター、サラダ油、ドレッシング、ナッツ類などの**脂肪**も効果的に使いましょう。

皮膚やのど、鼻の粘膜を強くする

ビタミン A を強化しましょう。
かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、小松菜、春菊などの緑黄色野菜と、レバー、牛乳、卵黄、などのたんぱく質に多く含まれています。

寒さへの抵抗力を高める



ビタミン C が大切です。いちご、みかん、キウイフルーツなどの果物類と、さつまいも、大根、キャベツ、白菜などの芋類や野菜類です。

＊インフルエンザ出席停止期間について

六浦中では秋頃からインフルエンザの流行がみられましたが、年明けには再度流行することが予想されます。インフルエンザの出席停止期間は次の通りです。確認をお願いします。

「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」

医療機関を受診するときに「発症日の相談、確認」をしてください。

例	発症日 ０日目	発症後 １日目	発症後 ２日目	発症後 ３日目	発症後 ４日目	発症後 ５日目	発症後 ６日目	発症後 ７日目
発症後２日目に解熱した場合	発症／発熱	発熱	解熱	解熱後 １日目	解熱後 ２日目	※まだ発症後５日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→	→	→	→	→	→	→	
発症後４日目に解熱した場合	発症／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
出席停止期間	→	→	→	→	→	→	→	

★インフルエンザ等の学校感染症は登校可能になりましたら「治ゆ届」を提出していただきます。
治ゆ届は登校後にお渡しいたしますので保護者の方がご記入ください。
（医師の証明は必要ありません。）

＊感染性胃腸炎について

秋から冬にかけて流行する感染症の一つとしてノロウイルスによる感染性胃腸炎があります。毎年流行する感染症で、注意が必要です。

◎感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎は**ノロウイルス**などの病原体による**嘔吐・下痢**を主症状とする感染症です。
ノロウイルスに感染すると、２４～４８時間の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、発熱などの症状が見られます。
通常発症から２～３日で回復しますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では重篤になることがあります。

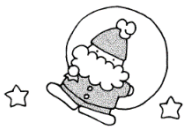
◎ノロウイルスの主な感染経路

- 感染した人が吐いたものや便に触れてしまったり、乾燥したウイルスを吸い込んだ場合。
- ノロウイルスに感染した人やウイルスに触れた人がきちんと手を洗わずに触るなどした食品を食べた場合。
- 海水中のノロウイルスがたまった二枚貝（カキなど）などを加熱がきちんとされていない状態や生の状態で食べた場合。

◎嘔吐物の処理方法

- 消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用する。（ハイター、ピューラックスなど）
- 処理をする人は、使い捨て手袋、マスク、（使い捨て）エプロンなどを着用し、ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。
- 拭き取った汚物や汚れたペーパーなどは、すぐにビニール袋に入れ、きちんと縛って捨てる。（その際、0.1％の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋に入れ、消毒するといっそう効果的。）
- 汚染された場所は、0.02％の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭き、１０分ほど経ったら水拭きする。

今月の保健室



★空気が冷たく感じる日が増えてきました。教室でも暖房器具を使用していますが、暖房使用時の換気を積極的に行ってほしいと思います。
暖房を使う時期、こまめに換気をしないと教室内の二酸化炭素濃度が高くなります。寒くなってきて、窓を開けたくないと思う人も多いと思いますが、かぜやインフルエンザを流行させないためにも教室内の換気を心がけましょう。

★クリスマスやお正月など楽しい行事が盛りだくさん。健康＆安全に気をつけて冬休みをお過ごしください！