



元気だより 12月号

R7.12.22 岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みも^{ふゆやす}けんこう^すに過ごそう！

12月も残りわずかとなりました。この1年間は健康に過ごせましたか？水工生の中には、病気やケガをしてしまった人もいます。1年間で振り返りながら、より健康に過ごすためには、どのような生活をするべきか、どのような生活をしたいかを考えてみてくださいね。

また、冬休みは生活リズムが不規則になりやすいです。健康の基本である、食事・睡眠・運動のバランスを心がけましょう。あわせて、感染症にも注意が必要です。感染症対策も忘れずに継続し、元気に新学期を迎えましょう。



冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- 使う場所を限定する
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありませんか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめホットな対策

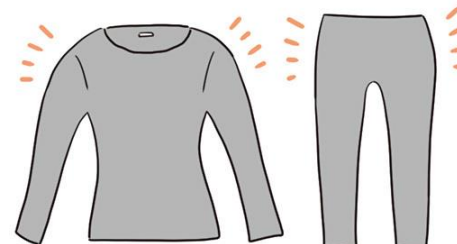
ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



治療状況のお知らせ

歯科、眼科、視力、耳鼻科について、治療の報告がなかった人を対象に、治療指示書の再発行を行いました。まだ治療や検査が済んでいない人は、冬休みを利用して可能な範囲で受診しましょう。治療が終わっている人は、すみやかに治療指示書を提出してください。



出席停止等の扱いについて

現在、本校では出席停止の処理に必要な書類は、3種類あります。

- 1 新型コロナウイルス感染症罹患報告書・・・保護者記入
- 2 インフルエンザ罹患報告書・・・保護者記入
- 3 その他の学校感染症に係る治癒証明書・・・医療機関が記入

★これらの様式は、学校のホームページ (<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>) からダウンロードが可能です。

★出席停止に関する書類は、**再登校時に担任に提出**してください。

★罹患報告書・治癒証明書を提出した場合は出席停止扱いとなり、欠席・欠課になりません。

★3.【その他の学校感染症】の詳細は下記のとおり

百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎など

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ

1 時間に 1 回は換気をする

空気の乾燥を防ぐ



もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



発症日を入れてね

登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
🦠 発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱		🦠			登校再開		🦠
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。