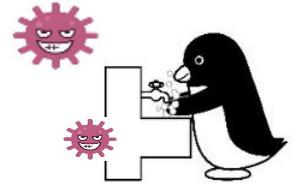


保健だより 12月

令和4年12月19日 桐ヶ丘高校保健室
石けんでの手洗いが感染予防の基本です。



冬休みも楽しんで、 適切な行動選択をしよう！



いよいよ楽しい冬休みですね。良い年末年始を迎えてください。

さて、現在コロナ感染症は第8波、インフルエンザも流行し始めています。また感染性胃腸炎の報告もあります。皆さんにとっては、これからが進路実現のために大切な時期です。そのため今年の冬休みも、今できる感染症対策をしっかり行って、健康的に過ごしましょう。

感染予防に…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえは熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。



※新型コロナウイルス感染症も含め、

インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルス）など、「学校感染症」にかかったら…

『登校許可証』の提出が必要です！！

- ① 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の学校感染症と診断されたら、担任の先生に連絡する。
- ② いつから登校して良いか必ず医師等に確認すること。
- ② 桐ヶ丘高校の KSL(桐ヶ丘スクールライフ)の P127 を切り取り、コロナ感染症とインフルエンザのみ療養期間を保護者が記入し、医療機関名の箇所に保護者名と押印。
- ③ 登校初日に担任に「登校許可書」を提出する。