



令和5年12月8日
都立小平西高等学校
保健室



ここ数年のコロナ禍で、各自が感染症対策を徹底して行っていたため、昨年度はインフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし今年は9月以降、インフルエンザやコロナウイルスの感染者が急増しました。今後も体を冷やさず、ストレッチや運動を取り入れ、さまざまな感染症にかからないよう、引き続き予防対策を心がけましょう。

発症日を入れてね。

元気+回復

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
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校再開		

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」

むし歯の治療、忘れていませんか？

健康診断結果で治療や検査が必要な人に用紙を配布しています。部活や塾などが忙しいとは思いますが、むし歯は自然治癒しません、早めに受診をしましょう。特に3年生は卒業後なかなか治療するタイミングはなくなります。高校生のうちに治療を済ませましょう。また、口腔内の清潔がウイルス感染予防にもなります。

2年生は1月に修学旅行があります。

喘息等持病のある人は、旅行中の生活や発作時の対処等について担当医の指示を受けましょう。また、持病はなくても乗り物酔いの不安がある人もいました。乗り物酔いは、乗り物などの振動が内耳や三半規管を刺激し、平衡感覚に異常が生じるためにおこる症状で、吐き気や、頭痛、耳鳴りなど大変つらいものです。手首の付け根から、指2本分を置いた手首中央のへこんだ部分を内関（ないかん）と言います。乗り物に乗る前に、よく内関をもんでおきましょう。それでも不安な人は、自分に合った酔い止めを持参すると安心です。

キモチワルイ

…吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

スクールカウンセラー来校日

保護者の方も利用できます、担任か養護教諭が副校長にご連絡ください。

1月 ……10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
2月 ……7日(水)・14日(水)・28日(水)

気をつけて!!

低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

