

# ほけんだより



今年の冬至は  
十二月二十二日



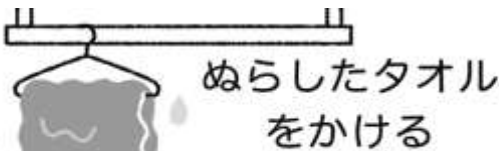
冬至は1年で最も日が短い日のこと。  
この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には血行を促進させたり、体を温めたりする効果があります。

## 12月の保健目標 空気を入れかえをしよう

風邪をひきやすい季節、ウイルスは乾燥が大好き！

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜをひく人が増えてきます。一口に風邪といっても「インフルエンザウイルス」「新型コロナウイルス」「アデノウイルス」など、その原因ウイルスはたくさんあります。ウイルスは乾燥が大好きなので、ウイルスを増やさないためには、部屋の加湿とからだの水分補給が大切です。部屋の加湿を工夫したり、汗をかかなくても、こまめな水分補給を心がけましょう！

### 部屋の加湿



ぬらしたタオルをかける

お湯を張った洗面器を置く



霧吹きで水分を散布する

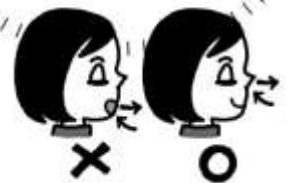


部屋を加湿する  
(湿度50~60%程度に)

### からだの水分補給



口呼吸ではなく、鼻呼吸をする



こまめに水分をとる  
(常温の水か白湯がよい)



マスクをする  
(呼気による保湿効果)



# 12月1日は世界エイステーマ

今年のキャンペーンテーマは

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

少し、難しいお話です。

いまのところ、からだの中のHIVを完全にとりのぞく治療法はありません。しかし、治療方法は日々進歩しています。HIVに感染しても、治療を早期に始め、継続することにより、エイズの発症を防いで、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになっていきます。治療を継続して体内のウイルス量が大きく減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクをゼロに近いレベルまで下げられることも確認されています。エイズはもはや「死の病」ではありません。

※エイズ予防情報ネットより一部抜粋

## 保護者の方へ

新型コロナ・インフルエンザの出席停止期間をご確認ください。

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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	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	
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

🦠 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」

※幼稚部については「かつ解熱後3日を経過するまで」となります

## 学校保健委員会を開催します



テーマ：「命の大切さ」～体を大切に～

講師：公益社団法人 埼玉犯罪被害者援助センター 相談員 井上 菜保美 氏

対象：中学部生徒、学校保健委員会の委員、希望する保護者

日時：12月13日（水）14時25分～15時15分

場所：本校会議室

※今年度は全校の保護者を対象に参加申し込み文書を配付しました。是非、ご参加ください。