

# 保健だより

令和3年度 秋冬号  
 松山学院高等学校  
 保健・環境課

11月7日の立冬を過ぎ、暦の上では冬になりました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、風邪などで体調を崩している生徒も増えてきています。

今後インフルエンザの流行も懸念されます。新型コロナウイルス感染症に対しても気を緩めず、風邪やインフルエンザの予防のためにも、基本的な感染対策の徹底と免疫力を落とさない努力をしていきましょう。

## 基本的な感染予防対策を、確実に実践！！

気を緩めない！

- 1つ、うつらないよう自己防衛！
- 2つ、うつさないよう周りに配慮！
- 3つ、習慣化しよう3密回避！



マスクは正しく付けていますか？

できていますか？

食事をしている時に、おしゃべりしていませんか？

食事の分け合いジュースの回し飲みはしていませんか？

手洗い(手指消毒)うがいはできていますか？

友人と大声で話したりくっついてワイワイしていませんか？

## 体を温かくして免疫力UP！温めるポイント

- ①肌着は透湿性の良い、体にフィットしたものを選ぶ。  
 注)綿は汗をかいたままにすると体を冷やす原因になるのでNG
- ②空気層を作るように締め付けない衣類を重ね、一番上には風を通さない素材のものを。
- ③お腹と腰をしっかり保温。冷やすと、体調を崩す原因に。
- ④3つの首「首」「手首」「足首」を冷やさない。かなり有効！  
 ※襟元・袖口はしっかりしめる。  
 足元は女子はタイツや長めのソックス、男子は足首を隠すソックスに。
- ⑤温かい物を飲むようにしましょう。  
 冷たいものは体も冷え、胃腸に負担をかけるので避けよう。

## 免疫力をつける食べものは？

まずは、規則正しい食生活が大切です。免疫力アップのカギは腸内環境を整える、免疫細胞を作るタンパク質をしっかりとり、体を温める食べ物をとるようにしましょう。

### おすすめは・・・

- ヨーグルト チーズ 漬物 味噌 納豆
- 野菜(しょうが にんにく ねぎ)
- 果物 肉類 魚類 卵 大豆



## 発熱などの風邪症状が出たときは どうしたらいい？



かかりつけ医等の身近な医療機関

### 受診(診断を受ける)

新型コロナウイルス感染症または疑い

インフルエンザもしくはインフルエンザ疑い

インフルエンザ等の学校感染症ではない(風邪など)

### 受診結果を速やかに学校に連絡！

ただちに学校またはクラス担任に連絡をお願いします。

※家族が濃厚接触者と特定された場合も速やかに連絡を。

受診結果を学校に連絡し、ゆっくりと休養を。登校後、所定の用紙にインフルエンザということを経験に証明してもらい、クラス担任まで提出してください。(用紙はHPからもダウンロード可)

受診結果を学校に連絡。登校後、所定の用紙に保護者様が記入し、クラス担任まで提出をお願いします。 ※処方箋・検査結果・領収書などのコピーの添付をお願いします。

## インフルエンザ予防接種は12月上旬まで

インフルエンザの予防接種は、接種することで、重症化を防ぐことができます。接種後2週間で効果が出てきますので、12月初旬までには受けるようにしましょう。

また、今年は新型コロナウイルス感染症の不安もありますので、毎年インフルエンザに罹る人、特に3年生は進路に向けての大切な時期ですので、できるだけ受けるようにしましょう。なお、接種の時には、かかりつけの医師とよく相談して受けるようにしてください。  
 ※コロナワクチン接種後、2週間以上あけて計画を立てましょう。

### インフルエンザの出席停止基準

		発症後、最低5日間は原則登校できません							
		発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
＜例1＞ 発症2日目に解熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可		登校可能	
	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目		
＜例2＞ 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目		
	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目		

## マスクを正しく付けよう！



鼻の部分に隙間がある。 顎が大きく出ている

※鼻水や咳で汚れた時は取り替え、清潔なものを使用しましょう。

10/1 性教育の一環として、数年前に上映し好評だった「**うまれる～いのちの授業～**」(学校教材用DVD)を鑑賞しました。生徒は、真剣な眼差しで見入っていました。



生徒の声(抜粋)  
 「今、生きているのは当たり前だと思っていたけど、この映画を見て生きること、今学校に通えていること、それは当たり前じゃないんだと思いました。」  
 「お母さんが大変な思いをして産んでくれたことが分かりました。お母さんが頑張って産んでくれたこの命を大切に生きていきたいです。」

## 10/29 命を守る防災講話



今年度は、防災士の岡本先生による講演がありました。

趣向を凝らした構成で、皆さん興味を持って、熱心に聞くことができました。

生徒の声(抜粋)  
 「クイズ形式で、その場面に応じた行動を学べたのでわかりやすかった。」「自分で自分の命を守ることができてこそ、人も助けることができるということや日頃からの訓練が大切だとわかりました。自分も人を助けることができる人になりたいです。」