

# ほけんだより 5月号



郡山市立御館中学校保健室  
令和5年5月24日



気温の差が激しい今日この頃、みなさんの体調はいかがですか？  
気温や湿度に合った服装を心がけたり、こまめに水分摂取や休憩をとることなどに気を付けましょう。また、夜更かしをせずに、十分な睡眠とバランスのよい栄養に心がけ、体調管理に心がけてほしいと思います。



感染予防に  
心がけてください。

## ☆ インフルエンザが増えています ☆

連休の頃からインフルエンザが小流行していましたが、最近じわじわとふえており、郡山市内の学校でも学級閉鎖をすることができました（5月22日の報告数：郡山市内の小・中・高 106名）感染症情報システムより。冬でもないのに、インフルエンザが増えている理由としては、インフルエンザに対する免疫力の低下、感染症対策がおろそかになってきたため、今寒い時期でインフルエンザが出ている南半球からの旅行客が増えているため、などがあるようです。**今後、ますます感染が広がる可能性が考えられます。石けんを泡立てての手洗い、うがい、アルコール消毒、十分な換気、こまめな水分補給等に心がけましょう。**

## ☆ 感染を予防するために ☆

- ① 外出後は、石けんを泡立てての手洗い、うがいをする。
- ② 十分な換気をする。
- ③ 不必要に人混みに行かない。
- ④ 栄養をとり、ゆっくり休む。  
夜は体の中で免疫を高めるリンパ球が増えています。しっかりと休みましょう。
- ⑤ こまめに水分補給をする。  
乾燥した喉には、菌やウイルスがくっつきやすいそうです。
- ⑥ 体を冷やさない。  
体温が0.5度下がると免疫力は30%以上下がるといわれています。



## ☆ 出席停止の期間 ☆

学校保健安全法施行規則第19条第2項より

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と規定されています。  
「発症」は医師の判断を優先し、医師判断がなければ医療機関受診日とします。

インフルエンザと診断された場合、出席停止扱いになります。  
インフルエンザと診断された場合は、その旨を学校まで連絡し、医師の許可ができるまで、ゆっくり休養させてください。

