

# ほけんだより

令和2年12月号  
兵庫県立西脇高等学校 保健室

いよいよ寒さも本格的になってきました。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎等が流行する季節でもあります。引き続き、感染症対策を心がけ、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。



## 《12月の保健行事》

日時	行事	備考
9日(水)13:00~14:00	修学旅行前・長距離走前 健康相談	※1・2年生の希望者対象
10日(木) 8:40~11:40 16日(水)13:25~16:25	キャンパスカウンセリング	※希望する人は、担任または養護教諭 まで連絡してください。

### コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

## インフルエンザ治癒による登校証明書について

医療機関で「インフルエンザ」と診断された場合は、出席停止となります。  
次回登校時に、「インフルエンザ治癒による登校許可願」(保護者記入)を提出してください。  
※その際、「お薬の説明書」等(コピー可)を添付してください。

※登校証明書は、以下の3か所にありますので、印刷等をして使用してください。

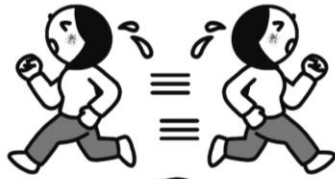
- ①西脇高等学校のホームページ内「登校証明書(インフルエンザ等治癒)」
- ②「ほけんだより(12月号)」の裏面
- ③学校(保健室)

※インフルエンザ以外の学校感染症による出席停止の場合は、「学校感染症治癒による登校証明書」を提出してください。

## 夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？

### 【主な原因】

- ①忙しさ  
ストレスがたまり、  
いつも緊張状態で  
休まらない
- ②寒さ  
冷えて血行が悪くなる
- ③筋肉が衰える  
運動量が減るため
- ④日の短さ  
太陽の光をあびない  
ことによる不調



### 【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどに  
かかりやすくなる



### 【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



## 暖かく過ごすための服装の工夫

### ◆ポイント1：下着を着る

下着は、汗を吸ってくれて保温の効果があります。最近は薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖くなる素材等もあります。

### ◆ポイント2：重ね着をする

インナー(下着)+ミドル(シャツ、セーター等の中間着)+アウター(上着)で、服と服の間に「空気の層」を作りましょう。空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります。

### ◆ポイント3：3つの首(首・手首・足首)を温める

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所なので、小物(マフラー、手袋、レッグウォーマー等)を上手く活用して温めましょう。



## 「冬至」のゆず湯

今年の冬至は12月21日。冬至には古くからゆず湯に入る風習があります。その由来は「冬至＝湯治(温泉に入って病気を治療すること)」、「ゆず＝融通がきく」の語呂合わせとも、元々は厄払いのための禊だったという説も。ゆず湯に入ると血行が促進されて体が温まるため、風邪を予防すると言われています。また、疲労回復や美肌、香りによるリラックス効果もあります。

ゆずを丸ごと入れたり、カットしたもの、皮のみを入れるなど、色々な楽しみ方がありますが、刺激があるので肌の弱い人は注意してくださいね。



## 健康診断が終了しました！

1学期から実施してきた健康診断が全て終了しました。各検診で異常が見つかった人には、「検診結果のお知らせ」を配付しています。すでに病院受診を済ませ、「受診結果報告書」を学校へ提出してくれた人もいますが、まだ病院受診できていない人もいます。できれば今年中に病院受診を済ませましょう。

2学期末には、全校生に健康診断結果一覧表を配付しますので、自分の健康状態を一度確認してみてくださいね。

兵庫県立西脇高等学校長 様

インフルエンザ治癒による登校許可願

受診者	年 組 名 前
病 名	インフルエンザ ( 型)

医師の診断により、令和 年 月 日より令和 年 月 日まで療養しましたので、登校許可願います。

※「お薬の説明書」等（コピー可）を添付してください。

(参考)

「インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と出席停止期間の基準が定められています。

インフルエンザの出席停止期間

区 分	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日経過		(注)「発症後5日」「解熱後2日」で最短6日休む
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症後 1日目に 解熱した場合		解熱 	1日目 	2日目 				出席 OK	
発症後 2日目に 解熱した場合			解熱 	1日目 	2日目 			出席 OK	
発症後 3日目に 解熱した場合				解熱 	1日目 	2日目 		出席 OK	
発症後 4日目に 解熱した場合					解熱 	1日目 	2日目 	出席 OK	

令和 年 月 日

保護者名

印