

# ほけんだより



## 12月の保健目標

寒さに負けない  
健康づくりをしよう

令和4年12月13日  
北区立神谷中学校

本格的に寒さが増し乾燥が強くなり、令和4年も残すところもう少しです。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を懸念する日々に、来年こそは、と終息を願うばかりです。

冬は新型コロナウイルス以外のウイルスが流行する可能性があります。病気から身体を守る一番の基本は、抵抗力を高めること、感染経路を断つことです。冬に流行する感染症やカゼについても知り、予防していきましょう。裏面に一覧表を載せましたので、ぜひ参考にしてみてください！

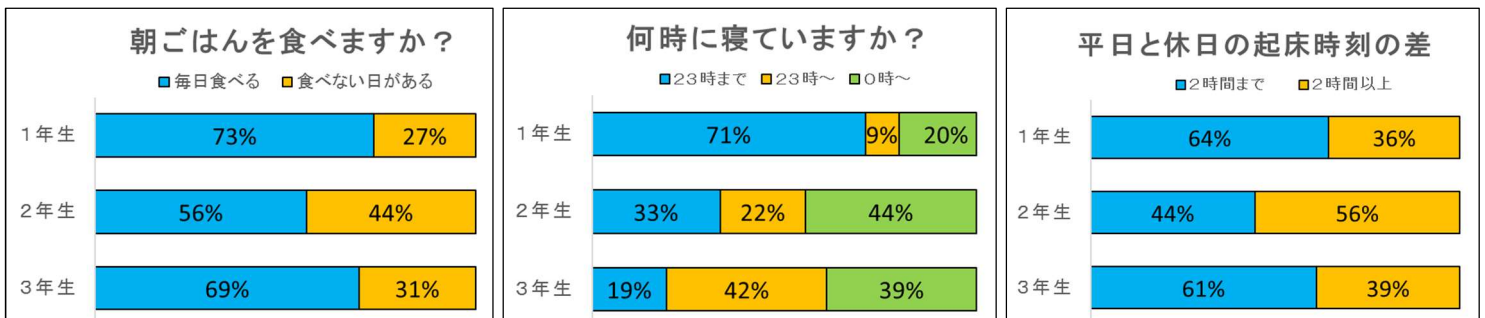


## 規則正しい生活リズムで、抵抗力を高め、病気に負けない身体づくりをしましょう！

下のグラフは、以前に実施した生活アンケートの結果です。

朝食を毎日食べる生徒は、1年生 73%、2年生 56%、3年生 69%と、令和4年度全国学力・学習状況調査（3年生）の朝食摂取率(79.9%)と比べると低いという結果でした。体調不良を訴える生徒には、朝食を欠食していたり、水分・塩分の補給をしていなかったりする生徒が見られます。

睡眠に関して、就寝時刻（平日）は、23時まで1年生 71%、2年生 33%、3年生 19%でした。また平日と休日の起床時刻の差が2時間以内は1年生 64%、2年生 44%、3年生 61%と、就寝時刻が遅くなると、それに伴って「寝だめ」をする傾向にあることがわかります。



休日の起きる時刻が2時間以上遅くなると、体内時計が狂い時差ボケの状態となり、体調不良を起こしやすくなります。休日の起きる時刻が2時間以上遅くなる場合は、平日の睡眠時間が足りていない証です。中学生に必要な睡眠時間（8～10時間）を、しっかりとることが、ポイントです(\*^o^\*)



## 新型コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて・・・

熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬・食料品などを準備しておきましょう。



医薬品等の例	食料品の例
<ul style="list-style-type: none"> <li>市販の新型コロナ抗原検査キット 国が承認したキットを選びましょう。 〔体外診断用医薬品〕または 〔第1類医薬品〕と表示</li> <li>市販の解熱鎮痛薬 厚生労働省や都薬剤師会のホームページを参考にしましょう。</li> <li>体温計 電池残量も確認しましょう。</li> <li>生活必需品 手指消毒剤、洗剤、ゴミ袋、衛生用品、トイレトーパー、ティッシュペーパーなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分補給ができるもの スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など</li> <li>体調がすぐれない時でも食べやすいもの レトルトのおかゆ、パックごはん、うどんなど</li> <li>調理せずに簡単に食べられるもの レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など</li> </ul> <p>1週間分を目安に備えましょう。</p>



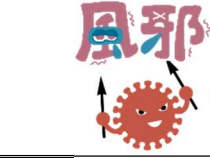




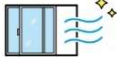










◆**ワクチン**は、感染症の予防や発症後の重症化を防ぎます。

ワクチン接種を検討している場合は、流行の時期の前に免疫を獲得するために、試験や部活動などのスケジュールを確認しましょう。

◆**新型コロナ抗原検査キット**を、2キットずつ配布します。

小児医療体制の逼迫が懸念されています。発熱等の体調不良の症状がある場合、医療機関を受診する前の検査が推奨されるため、北区より配布となりました。

**発熱後12時間以上経過した後に使用します。重症化リスクがある場合は、かかりつけ医を受診してください。**

	 <b>新型コロナ</b>	 <b>インフルエンザ</b>	 <b>風邪</b>	 <b>アデノウイルス</b>
<b>感染経路</b>	<b>【エアロゾル感染】</b> 発声等で空気中に浮遊する5μm以下のマイクロ飛沫 <b>【飛沫感染】</b> 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る <b>【接触感染】</b> ウイルスのついた手で鼻や口をさわる	<b>【飛沫感染】</b> 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る <b>【接触感染】</b> ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<b>【飛沫感染】</b> 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る <b>【接触感染】</b> ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<b>【経口感染】</b> ウイルスに汚染された二枚貝を不十分な加熱で食べる ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる <b>【接触感染】</b> ウイルスのついた手で鼻や口をさわる
<b>予防</b>	*換気・マスク・身体的距離 *手洗い・消毒 *3密の回避  アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：あり	*手洗い・うがい *咳エチケット *換気・加湿  アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：あり	*手洗い・うがい *咳エチケット *換気・加湿  アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし	*手洗い・うがい *原因食品の十分な加熱 アルコール消毒：× 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし
<b>潜伏期間</b>	7日 (2～3日が多い)	1～3日	1～5日程度 ウイルス(約200種)による	1～2日
<b>症状</b>	平熱から高熱 乾いた咳、のどの痛み 頭痛・筋肉痛・関節痛 全身のだるさ、息切れ 味覚・嗅覚異常 など	高熱(38℃以上) 頭痛・筋肉痛・関節痛 「急な」全身のだるさ のどの痛み、鼻水、咳	発熱(37～38℃位) くしゃみ、のどの痛み 鼻水、鼻づまり	発熱(37～38℃位) 吐き気 嘔吐 下痢 腹痛 
<b>受診</b>	*のどの痛みや発熱などの症状が出たら・・・ <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <b>重症化リスクが高い場合</b>            (高齢者・基礎疾患有・妊婦・小学生以下)            速やかに発熱外来へ電話            連絡し受診してください    <small>発熱等ある方へ 北区</small> </div> <div style="text-align: center;"> <b>重症化リスクが低い場合</b>            新型コロナ抗原定性検査キットで検査            小中学生に配布済 都からも無料配布あり                陰性：かかりつけ医を受診            陽性：東京都陽性者登録センターに登録         </div> </div>			*かかりつけ医を受診 発熱があれば左と同じ
<b>療養</b>	*安静にし、十分な睡眠をとりましょう。水分補給をこまめにし、消化のよい食事をとりましょう。 			
<b>治療</b>	*自宅療養者向け ハンドブック  *宿泊療養または入院加療	*抗ウイルス薬を服用し、休養する	*症状に合わせた薬を処方してもらい、休養する	*とくに脱水症状に注意し、水分補給をする (経口補水液がオススメ) *吐物などの処理は、塩素系漂白剤を使用する
<b>排泄期間</b>	10日 ピーク：発病前1日	5～10日 ピーク：発病後2～3日	 	1～3週間 便中に排泄される
<b>出席停止</b>	7日間(発症日を0日目) 有症状：症状軽快後24時間 無症状：5日目の抗原検査で陰性→6日目に登校可能	5日間(発症日を0日目)かつ 解熱後2日	通常は、欠席扱い 現在は、新型コロナ対策のため解熱後24時間	主治医の指示による (症状がおさまるまで)