

ほけんだより



2019.12.2 奈良市立都跡中学校 保健室

少しでもあたたかく・・・温活のススメ

「温活」とは、体を内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（特に末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎ 食事：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎ 運動：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が発生されます。
- ◎ 入浴：シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



インフルエンザにご注意を！

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
咳	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・悪寒	あまりない	ある



注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校をお休みすることになります。ゆっくり静養してください。

保護者の方へ

インフルエンザで学校をお休みする場合は、「学校感染症届」の提出が必要となりますので、担任の先生からお受け取りください。記入に関しましては保護者の方をお願いしております。保護者氏名の横にご捺印をお願いいたします。

※診断を受けた医療機関からの診断証明書は不要となっております。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 		
出席停止期間	→								
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能 	
出席停止期間	→								