

# 保健だより

令和2年12月10日発行  
大島高校 保健室

今年は、どんな一年でしたか。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。冬場は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も懸念されています。登校前の体温測定やマスクの着用など、感染予防対策をしっかりと行いましょう。



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<br>～高熱 | ☹   | ☹  | ☹  | ☹     |
| インフルエンザ   | ✖  | 高熱        | ✖   | ✖  | ☹  | ✖     |
| カゼ        | ☹  | 平熱<br>～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

### <出席停止期間>

「学校保健安全法施行規則」で、下記のように定められています。

#### 1 新型コロナウイルス感染症

陽性：治癒するまで

陰性だが保健所から濃厚接触者として特定された場合：感染者と最後に接触した翌日から起算して、2週間の出席停止

※PCR 検査を受けた場合には、必ず担任に御連絡ください。

#### 2 インフルエンザ

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

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)

※発症後の経過日数について・・・発熱した翌日を1日目として数えます。

インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| 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  | 発症  | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 登校OK |     |
| 発症  | 発症  | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 登校OK |     |
| 発症  | 発症  | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 登校OK |     |

※診断を受けた病院で、「学校感染症出席停止届」に記入していただき、担任へ御提出ください。

(提出されないと出席停止扱いになりません)

※出席停止届は、大高ブログからもダウンロードできます。

# ほけんだより12月

担当：

1-1 永島, 1-5 東原,  
1-3 峯, 1-3 栗飯原

これって一体なんの数字？



中年男性 15~20年  
中年女性 5~10年  
未成年者 数か月~2年  
ヒントは「お酒」

答えは？

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

み さんの年齢では、1年もしないうちに  
に依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それはけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

お酒なしではいられない...そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対に酒を飲まないこと。これが何より大切です。



大切にしたい 12月21日 冬至の風情

1年で最も昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります

ゆず湯やカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「人」のつく食べ物で運氣アップ？

LUCKY 冬至を境に日がのびるまでから運気上昇の日とも考えられていて、それにちなんで「人」のつく食べ物や食べ物を食べることで、特に「人」のつく食べ物や食べ物を食べることで、運気が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

## 性的同意ってなんだろう？

「紅茶飲みたい？」と聞いて...

・相手が「いいえ」と言った  
・最初は「いいえ」と言ったけど、仲良しにしている間に気が変わり「いいえ」と言った

こんなときしてはいけないこと

相手に無理やり紅茶を飲ませたり、飲まないと脅かしたりは絶対にいけません。また、友達を「飲みたい」と言った相手が、今日も同じように飲みたいとは限りません。この場合も、無理やり飲ませるはいけません。



これは、同僚の新しいセックスと紅茶に例えたお話の一部です。セックスの同意は作成されたもので、日本語版もあります。「性同意書」、ちゃんと理解できていますか？

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなが実行すれば、ウイルスに負ける元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数個にまで減らせます



マスク



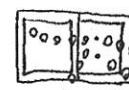
しほきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染すること...

☒ 手で顔やマスクをさわらない。  
☒ 石けんでいないに手を洗う。

① ..... マスクの捨て方 ..... ②



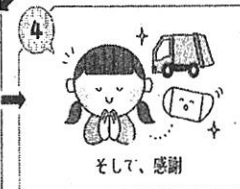
ひもを持ってはずす



ゴミ袋はしっかりとくる



ゴミを捨てたあとは手を洗う



そして、感謝