ほけんだより　12月

令和７年１２月１９日
宇美町立宇美中学校
養護教諭　小濱　彩美

12月に入り、2025年も残り少しとなりました。月日の流れの速さを痛感しますね。皆さんにとって2025年はどんな年でしたか？かぜを引いたり、けがをしたりすることもあったと思います。学校生活での楽しさや嬉しさ、時には辛さや悔しさなど、たくさんの感情が飛び交った１年だったのではないでしょうか。寒さも厳しくなってきました。年末に向けて、心も体も疲れが出やすい時期です。体調に気を付けて残りの学校生活を過ごし、元気に年末を迎えましょう！

新学期を元気に迎えるコツ！

①早寝早起き

冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

②朝ごはんを食べる

朝ご飯を食べ、1日の生活リズムを整えましょう。

③適度な運動

免疫力アップのために体を動かす習慣をつけましょう。

④ゲームやスマホの制限

休み中だからといって使いすぎず、ルールを決めて使いましょう。

まだまだ感染症に注意をしよう！

《インフルエンザ》

- 特徴：通常のカゼと比べて急激に強い症状が現れる。
- 潜伏期間：１～３日
- 感染経路：飛沫感染・接触感染
- 主な症状：高熱(38℃以上)、頭痛、関節痛、のどの痛み、咳、鼻水、だるさ、寒気など

《新型コロナウイルス》

- 特徴：発症までに時間がかかることがあり、症状に個人差が多い。
- 潜伏期間：２～7 日(平均５日)
- 感染経路：飛沫感染・空気感染
- 主な症状：咳、のどの痛み、倦怠感、発熱、頭痛、味覚・嗅覚異常など

《ノロウイルス》

- 特徴：感染力が非常に強く、排泄物やおう吐からも感染する。
- 潜伏期間：12 時間～48 時間(1～2 時間)
- 感染経路：経口感染・接触感染・飛沫感染
- 主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

《溶連菌感染症》

- 特徴：特に 5～15 歳の子どもたちに多くみられ、のどの症状が強い。
- 潜伏期間：2～5 日
- 感染経路：飛沫感染・接触感染
- 主な症状：発熱、のどの強い痛み、のどの腫れ、いちご舌、赤い発疹、腹痛など

※ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

(かからない)
□石けんでていねいに手を洗いましょう。
□十分な栄養や睡眠をとり、体調管理をしっかり行いましょう。
□換気を定期的に行いましょう。
(うつさない)
□せきエチケットに注意しましょう。(せき・くしゃみの際には、ハンカチなどで口を押さえる。)
□マスクを着用しましょう。
□熱や倦怠感などの症状がある場合は無理に学校に行かず、医療機関を受診しましょう。

～インフルエンザ・新型コロナウイルス・溶連菌感染症の出席停止について～

インフルエンザ
発症した後５日を経過
かつ
解熱した後２日を経過
するまで

新型コロナウイルス
発症した後５日を経過
かつ
症状が軽快した後１日を経過
するまで

溶連菌感染症
抗菌薬を飲み始めてから２４時間を経過するまで

※医師の指示がある場合は、医師の指示に従いましょう。
※1 月より、学校感染症に伴う届けの提出にご協力をお願いいたします。