



能登川高校 保健室発行 R6年12月

- * 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう。
- * 本校ホームページにも掲載しています。

インフルエンザに注意しましょう！

本校でも罹患が増えつつあります。下記の予防はできていますか？確認してみよう！

防寒対策は万全ですか？【身体が冷えて免疫力が低下する。】

- ・登下校では⇒コート、マフラー、下着、靴下、カイロ、マスク等。教室では⇒ひざ掛け等。
- ・汗をかいたら下着を交換するとよい。（部活動後や体育後）
- ・洗髪後はすぐに髪を乾かす。



換気していますか？【換気をしていない教室は空気中にウイルスが漂い続ける。】

- ・休み時間には、教室前後の出入口をできるだけ閉めきらない。（天窓は常時10センチ以上開ける。）
- ・各教室のCO2モニターの基準値1500ppm以下を保つ。

症状（咳・発熱など）があるときは、無理をしないで、早退、欠席、医師受診していますか？【能登川高校生みんなで声をかけあって感染拡大防止！】

- ・学校で身体の調子が悪くなったときは、すぐに教員に連絡しよう。

うがい・手洗い・必要に応じてマスクしていますか？【目、鼻、口からウイルスの侵入を防ぐ。】

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の罹患証明書について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、「出席停止」扱いとなり、欠席になりません。つきましては、下記①～③の書類を学校へ提出してください。

【「出席停止」 学校保健安全法基準】

★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。

★新型コロナウイルス感染症 → 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

記

- ① 「出席停止届」 ② 「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症罹患による欠席報告書」 ③ インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の罹患や医師受診がわかる書類（検査結果、調剤明細書、薬の説明書等の写し等 *注1 または、医師による証明書 *注2）

*注1 医療機関名・受診日・患者氏名が記載のもの

*注2 「診断書」又は学校所定の用紙：「学校感染症等証明書」 / 本校ホームページからもダウンロード可能 / 実費保護者負担 / 上記書類②は不要

◎基準以上に欠席した場合等、「診断書」が必要になる場合があります。

◎学校所定の用紙：「上記①②」は、保護者による記入押印。

冬の冷えにさようなら

温活にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少なくと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

