



# ほけんだより



\* 今月の保健目標 \*  
・風邪・インフルエンザ  
を予防しよう!

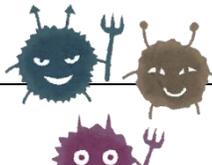
2023/1/17/火 知念中 保健室 発行

知念中学校の皆さん、明けましておめでとうございます。今年も皆さんが健康に学校生活を過ごせるよう、サポートしていきたいと思っていますので、よろしくお願ひします。まだまだ肌寒い日が続いています。体調管理には気を付けましょう。新入大会や推薦入試を控えている生徒もいると思います。自分の力を発揮できるように、応援しています!

## 新型コロナとインフルエンザの違い

沖縄県では、3年ぶりにインフルエンザ流行注意報が発令されました。どちらの病気も症状は似ていますが、学校での対応が少し異なります。もしかかってしまったときには、下の表を参考にしてください。

感染予防のため、発熱や風邪症状(鼻水や咳、のどの痛みなど)があるときは、出席停止扱いとなり、欠席にはなりませんので、無理せずお休みしてください。

新型コロナウイルス感染症	症状	インフルエンザ
発熱(平熱~高熱)、筋肉痛、だるさ、咳、息切れ、味覚・嗅覚障害など		発熱(38.0℃以上の高熱)、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水など
1日~14日	潜伏期間	1日~2日 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">コロナより短いね!</span>
発症した翌日から7日間自宅待機	出席停止期間	発症した翌日から5日を経過、かつ解熱後2日を経過するまで
 出席停止	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">濃厚接触者になるよ!</span> 家族が感染した場合	* * * * * 登校可
なし	提出書類	 出席停止解除届出書

- \* 「出席停止解除届出書」は、1/10 に全生徒に配布しています。また、学校のホームページからもダウンロードできます。インフルエンザにかかって、手元に出席停止解除届出書がない場合は、朝・夕の体温の記録を取っておいてください。
- \* インフルエンザの検査は、発熱後 12 時間ほど経過してから実施するのが良いと言われています。発熱後すぐの受診は、できるだけ控えましょう。
- \* 引き続き、同居家族に風邪症状や発熱がある場合は、生徒本人に症状がなくても、出席停止扱いとなります。もし登校が確認された場合は、早退の対応を取りますので、朝の時点で登校させないようにご協力をお願いします。
- \* 日曜日(1/22・1/29)のみですが、南風原町に沖縄県小児等発熱軽症者抗原検査センターが設置されます。医療機関が受診できない場合などは、こちらでの検査を検討してください。(詳しくは裏面参照)
- \* 何か不明な点があれば、いつでも保健室までお問い合わせください!

## 寒さ対策していますか?

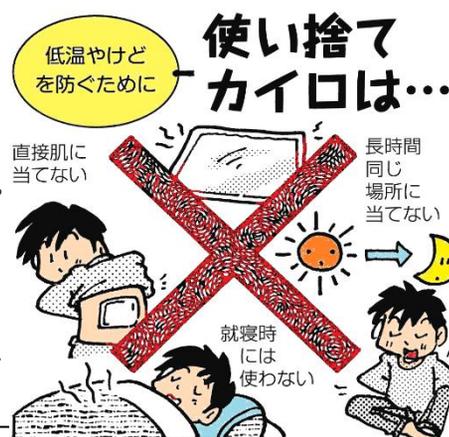


気温が低い日が続いていますが、感染症対策で換気も必要です。そのため、教室でも寒さ対策をしなければいけません。

冷えは足元からやってきます。ミニスカートや薄手の靴下で寒い! と言っている人はいませんか? 厚手の靴下を履いたり、ひざ掛けを活用したり、上手に寒さ対策をしましょう。

使い捨てカイロの持参も OK ですが、投げて遊んだり、ポイ捨てしたりなどがあると、使用禁止になるかもしれません。一人ひとりがマナーやルールを守ってほしいと思います。

ちなみに、使い捨てカイロを捨てる時は、南城市では燃やすゴミで OK ですが、市町村によって燃やさないゴミになる場合もあるそうなので、気を付けてくださいね。

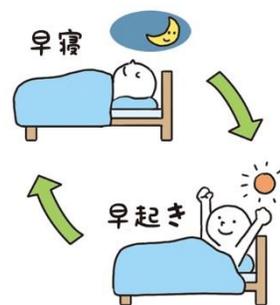


## 受験・新入大会前のみなさんへ

## 自分の力を引き出すために

### ①朝方の生活に切り替えよう!

試験や部活動の大会は、朝から実施されることがほとんどです。夜遅くまで勉強や練習をしている人もいるかもしれませんが、本番を想定して、夜は早めに眠り、朝は早起きすることを習慣化しましょう。



### ②体調管理を最優先に!

「十分な睡眠」・「バランスの取れた食事」・「適度な運動」は、健康な生活を送るための基本です。これに加え、手洗いやマスクの着用、人混みを避けるなど、「うつらない」ための行動を実行し、心と身体の健康状態を保ちましょう。

自分を信じて、きっとみなさんなら大丈夫!