



仙台市立生出中学校
令和5年12月4日

No.12

●今月の保健目標●
冬を健康にすごそう

ここ数日で本格的に冷え込んできました。今年も残すところあと1ヶ月。あっという間の1年だったように感じますが、皆さんはどうでしたか。感染症も本格的に流行する時期です。感染症対策をしっかりと、元気に過ごしたいですね。



インフルエンザが大流行中！

～冬に流行する感染症や

現在流行中の感染症を紹介～

仙台市内でも例年と比較して、インフルエンザが24倍、咽頭結膜熱が9倍と、感染拡大しているそうです。また、例年この時期には、感染性胃腸炎も流行します。それぞれの特徴を知り、予防に努めましょう。

	感染性胃腸炎	インフルエンザ	咽頭結膜熱		
病原体	ノロウイルス・ロタウイルス	インフルエンザウイルスA・B型	アデノウイルス		
潜伏期間	12～48時間 (ノロウイルス)	1～4日 (平均2日程度)	2～14日		
感染経路	飛沫・接触・経口	飛沫・接触	飛沫・接触		
主な症状	嘔吐・下痢	頭痛・全身倦怠感・関節痛・ 筋肉痛・咳・鼻水など	高熱・咽頭炎・結膜炎		
有効な消毒薬	ハイターなど ※アルコールは効果無し！	アルコール消毒	ハイターなど ※アルコールは効果無し！		
感染対策方法	<p>①手洗い ②換気 ③加湿 ④規則正しい生活 ⑤マスク活用</p> <p>感染症対策の基本！ 30秒以上が目安です。寒いですが丁寧な手洗いをしましょう！</p> <p>寒い時期ですが、換気を忘れずに！換気をする と新鮮な空気が入り勉強の集中力もアップ！</p> <p>加湿器の使用がスタートしました。水分補給をして喉を潤わせることも感染症対策には効果的です。</p> <p>早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活は、免疫力を高めるためにも大切です。</p> <p>人混みに行くときや、風邪をひいているときなど、必要に応じて着用しましょう。</p>				

～インフルエンザ出席停止確認表～

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 (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)

～保護者の皆様～

インフルエンザと診断された場合には、欠席の連絡の際に、「本人の症状・インフルエンザの型・発症日・出席停止の期間・受診した医療機関」などをお知らせください。

！低温やけどに注意！

寒い冬の時期に大活躍なほかほかの“ホッカイロ”！長い時間、皮膚に触れるように付けていると、低温やけどがおこるかもしれません。温かくて気持ちいいと感じる低い温度でやけどが起きてしまうのが低温やけどの特徴です。気を付けて安全に使用できると良いですね。

低温やけどが起きる目安

温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分



低温やけどを防ぐポイント

湯たんぽ

湯たんぽを使うときにはカバーなどで覆います。寝る前に布団から出しましょう。

使い捨てカイロ

皮膚に直接貼るのではなく、下着の上などに貼りましょう。

こたつ・ホットカーペット

こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。

ファンヒーター・ストーブ




離れて使い、寝る前に電源を切りましょう。



健康目標カード こんな取り組みに挑戦してみよう！実践例～食事編～

● 毎日栄養黒板を確認し、給食に含まれる栄養素を意識しながら食べる。

→毎日保健環境委員会の皆さんが、配膳室前の栄養黒板を書いてくれています。メニューに加えて、その日使われている食材を、下の表の様なグループに分けています。それぞれの栄養素には役割があり、給食はバランス良く作られています。しっかりと理解しながら食事を摂りましょう。

赤) 体の組織をつくる	緑) 体の調子を整える	黄) エネルギーになる
【主な栄養素】 たんぱく質, ミネラル 【主な食材】 魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品, 乳・乳製品, 海藻 など 	【主な栄養素】 ビタミン, ミネラル 【主な食材】 野菜, 果物など 	【主な栄養素】 炭水化物, 脂質 【主な食材】 ごはん, パン, 麺類, 芋類, 油 など 
血液や体の筋肉, 歯や骨の元になります。	病気を予防したり, 排便を促したりする働きがあります。	体を動かしたり, 体温を上げたりする, 体のエネルギー源になります。

● 毎朝同じ時間に朝ご飯を食べる。

→毎朝同じ時間に起床して同じ時間に朝食を摂ることで、体内時計が整います。朝ご飯を食べると、「体温上昇・体温維持・エネルギー源になる・便秘の予防・良質な睡眠に繋がる」など様々な良い効果があります。

● 学校にいる間も1時間に1回水分補給をするなど、こまめな水分補給をする。

→体の約60%は水分で、水分は重要な役割を果たしています。冬は水分補給を忘れてしまいがちですが、食事を摂るのと同じように水分補給も大切です。また、感染症の予防にもつながります。ウイルスは乾いているところが好きのため、喉を潤して乾燥させないことが大切です。