

保健だより 12月号

徳島北高等学校
令和6年12月6日

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけ、体調を崩さないように気をつけましょう。

今年も残すところあと少しとなりました。この1年、健康に気をつけて生活できましたか。勉強に部活動と、何をするにも健康第一です。自分の生活を振り返り、健康について考えてみてください。



今からできる感染対策

感染症が流行する季節がやってきました。徳島県もインフルエンザの流行期に入りました。自分自身を守るためにも、周りの人を守るためにも、しっかり感染対策をしましょう。

○免疫力アップ

身体には、体内に侵入したウイルスや細菌を撃退するという免疫機能がありますが、食生活の偏りや睡眠不足、身体の冷え、ストレス等で免疫力は低下します。免疫力アップには、ビタミンC（果物や野菜など）、ビタミンD（魚類やきのこなど）等が効果的です。また、38～40℃くらいの湯船にゆっくり浸かると全身の血行が広がって血流が良くなり、身体の芯から温まります。



○感染経路の遮断

インフルエンザの感染経路は、次の2つです。

飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染する

接触感染：ウイルスや細菌が付着したドアノブなどを触った手で、自分の口や鼻を触ることで感染する

この感染経路を遮断することで、ウイルスや細菌の体内への侵入を防ぎます。そのためには、手洗い・うがい、マスクの着用、換気等を行うことが大切です。寒さは厳しくなりますが、しっかりと



手洗いや換気を行いましょう。



○インフルエンザに感染したら・・・

インフルエンザに感染した場合は、「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」の期間、出席停止となります。

例	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症後2日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能	
発症後4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

登校可能後、治癒証明書を学校（担任→保健室）へ提出してください。治癒証明書は、本校ホームページにも掲載しています。

※診療明細書、処方薬袋、薬剤処方箋、薬の説明書、抗原抗体検査結果等の書類を添付してください。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。紅葉と冬が一度にやってきたような季節になりましたね。体調を崩してはいませんか？5日には2学期末テストも終わり、1年生国際英語科のみなさんは週末からいよいよオーストラリアへの語学研修ですね。ぜひ、有意義な研修にしてください。

テストも終わりほっとしている時期かと思いますが、朝起きるのがつらい、やる気が起きないなどと思っている人はいませんか？また、友人や家族との関係、進路について、もやっと感を抱えた人はいませんか？今月はスクールカウンセラーの和田先生が16日に来校します。教室、保健室に掲示してある申込書やFormsを利用して、気軽にカウンセリングを申し込んでみてください。心を整えて充実した年末を迎えましょう。