

冬休みになると生活のリズムが崩れがちになるため、規則正しい生活を心掛けましょう。休み中はもちろん休み明けも元気に、健康に過ごせるよういつもの生活をキープしましょう。

マラソンについて

4月、5月の内科検診を経て、11月17日、12月2日にマラソン・修学旅行事前健康相談（1・2年生）がありました。マラソンの授業は、12月から始まります。何か気がかりなことや不安なことがある場合は、かかりつけの病院でみてもらいましょう。走っている時に喘息の発作が出た場合は、病院へ行ってみてもらい、発作時の薬などを用意しておきましょう。

インフルエンザの「出席停止」について

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的に少なく、流行は起きましたが、警戒すべき感染症であることに変わりません。インフルエンザに感染、発症した場合の出席停止の基準について、あらためてご確認をお願い致します。

学校保健安全法では、「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」出席停止とされています。医療機関を受診して、「インフルエンザ」と診断された場合、登校する際には、医師の許可を得て、インフルエンザ罹患報告書（保護者記入・捺印・診察を受けた際の領収書・処方された薬の名前が分かるもの）を学校へ提出してください。

| 発熱期間 | 0日 (発症した日) | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|------|---------------|----|----|----|----|----|----|-----|
| 2日間 | ×× | ×- | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 登校可 |
| 3日間 | ×- | ×- | ×- | ○ | ○ | ○ | ○ | 登校可 |
| 4日間 | ×- | ×- | ×- | ×- | ○ | ○ | ○ | 登校可 |
| 5日間 | ×- | ×- | ×- | ×- | ×- | ○ | ○ | 登校可 |

×：発熱 ○：解熱 登校可

*病院へ行き、インフルエンザと診断された場合は、診察を受けた際の領収書・処方された薬の名前が分かるものを保管しておいてください。（それらのコピーが必要になります。）

*向陽高校のホームページに学校感染症証明書の用紙をのせています。

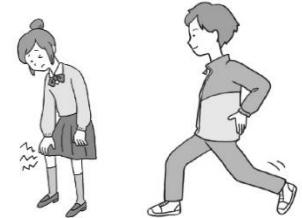
（向陽高校ホームページ→学校情報→学校感染症証明書）



寒いと固まる そのワケは？

「冬に起る関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起りやすい時季です。

気温が低い→血管が縮む→血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなります。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには、痛みが出やすくなると考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらずに手軽に出来る体操やストレッチがおすすめです。少しづつでも毎日すると効果的です。



冬の水分補給について

本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、風邪・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは、乾燥した環境を好みます。）やお肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」「水分補給」があります。気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出でいく」水分があまり目につきません。冬は、屋外は乾燥した気候で、室内は空調（暖房）で乾燥します。当然、体も乾燥しやすくなりますので、こまめに水分を補給しましょう。

忘れないで！

手洗いの“ウイークポイント”

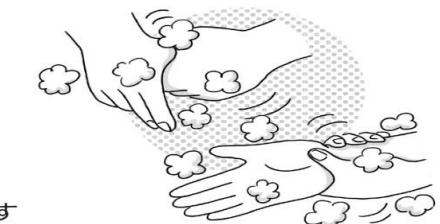
指先と爪の間

→反対の手のひらに
爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で
握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を
組み合わせて動かす



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があり、手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。