



*保健日より、保護者の方にも読んでもらいましょう！

2023年が始まりました。どんな冬休みでしたか？今年の初めは、新型コロナとインフルエンザの同時流行で始まってしまいました。ただ、私たちがやるべきことに変わりはありません。**マスク着用、手洗い、換気の励行、黙食、密を避ける**、などできることを続けていきましょう。
2年生は、2月に修学旅行を控えています。また、3年生は自動車学校へ通う人も多くなり、他校生を含む外部の方との接触の機会が増えるかもしれませんので、特に気をつけましょう！

～インフルエンザと新型コロナ感染症が流行しています～

厚生労働省では「感染した場合にもできる限り重症化を防ぐため、新型コロナとインフルのワクチンについて、接種対象者への接種を進める」との発表がありました。ワクチン接種を希望する人は、保護者の方と相談してください。

新型コロナおよびインフルエンザの出席停止期間

●インフルエンザ感染の場合

(発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで)

| 例 | 発症日 | 発症後5日間(出席停止期間) | | | | | 発症後5日を経過 | | |
|---------------|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|----------|------|------|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
| 発症後1日目に解熱した場合 | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | | 登校OK | | |
| 発症後2日目に解熱した場合 | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | 登校OK | | |
| 発症後3日目に解熱した場合 | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK | | |
| 発症後4日目に解熱した場合 | | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK | |
| 発症後5日目に解熱した場合 | | | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK |

●新型コロナ感染の場合

| | 陽性者の療養期間 | | | | | | | | | |
|------------------|----------|--|-----|-----|-----|------|------|--|------|--|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | |
| 有症状者※ | 発症日 | 発症日から7日間経過し、かつ、症状が軽快した後24時間経過した時点で、療養終了 <small>10日間経過までは感染対策を徹底</small> | | | | | | | 療養解除 | |
| 無症状者 | 検査日 | 検査日から7日間経過した場合は8日目に療養解除 | | | | | | | 療養解除 | |
| 無症状者(検査期間短縮) | 検査日 | 検査日から5日目に陰性確認した場合は6日目に療養解除 | | | | 陰性確認 | 療養解除 | ▶療養期間短縮に伴う抗原検査キットは自身で確保して下さい(自費検査)。 ▶医療機関・保健所での配布・検査は行いません。 | | |

※有症状者のうち、現に入院又は高齢者施設に入所している者は、発症日から10日間経過し、かつ、症状が軽快した後72時間経過した時点で、療養終了

冬休み中、部活中に負傷して受診し、治療費の手続きが必要な人は、保健室に来てください！

タバコ・アルコールの誘惑!



冬休みはクリスマスやお正月、代
 ントなどで人が集まる機会が増
 えます。そんなときタバコやお酒
 をすすめられることも。でもみな
 さんはタバコ、アルコールがこ
 身にさまざまな害を及ぼすこと
 も、未成年者は法律で禁じら
 れていることも知っていますね。
 きっぱり断れるか、それとも好
 奇心や場の雰囲気、負け
 てしまうか。今後の自分はも
 ちろん家族や友達なども
 も含めて、心身の健康と引
 き換えになってしまいかも
 しれない。どうか忘れ
 ないでください!!



M2 山本拓斗

脳とお腹は、ちよつと仲よし

けんかして食欲がない

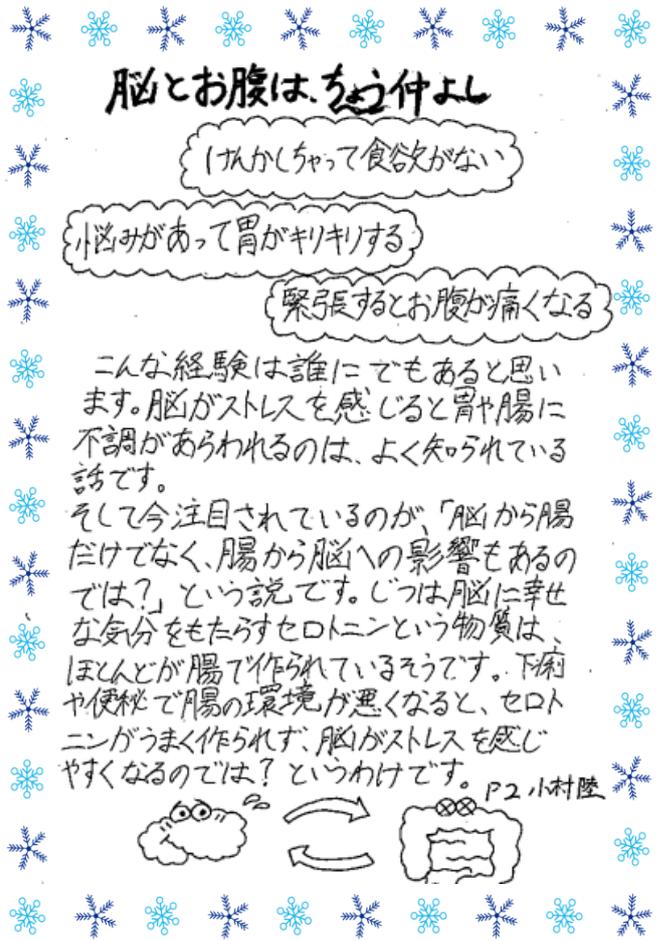
小腸みがあって胃がキリキリする

緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思
 います。脳がストレスを感じると胃や腸に
 不調があらわれるのは、よく知られている
 話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸
 だけでなく、腸から脳への影響もあるの
 では?」という説です。じつは脳に幸せ
 な気分をもたらすセロトニンという物質は、
 ほしんどが腸で作られているそうです。下痢
 や便秘で腸の環境が悪くなると、セロト
 ニンがうまく作られず、脳がストレスを感じ
 やすくなるのでは? というわけです。

P2 小村陸



ポケットにはキケンです!

氷が張ったり道路が凍ったり、また
 雪が降ったりなどして、滑りやすくな
 る季節です。みなさん、気をつけてい
 ると思いますか、「寒いから」といって
 歩くときに上着やズボンのポケットに
 手を入れているませんか? もしも滑
 ったりこぼれたりしたときにすぐに手
 をつけず、とても危険です! 歩くとき
 はポケットから手
 を出しておくように
 してください。また、
 手が冷えるときは、
 手袋をしてください。



E2 中村 修也

冬の服装

あなたは
大丈夫?



- 着ぶく水にならなませんか?
 → 厚い服や上着を着込むだけではなく、
 服着るための服で動いたり重く着るに
- ポケットに手を入れているませんか?
 → 軽んだときやがとけりやすくなります!
 寒いときは手袋を!
- 防寒具は使っていますか?
 → どのくらいか、範囲で、A2
 着脱しやすいもの? 110 室入

