

ほけんだより 1月



3学期が始まりました。冬休みでリフレッシュはできましたか？
毎朝本当に寒くて起きるのがつらい日々ですが、生活リズムを朝型に整えていきましょう。3年生は共通テストが目前に迫ってきていますね。緊張や焦りを感じている人も多いと思いますが、こんなときこそしっかり睡眠と食事をとって、万全のコンディションで臨みましょう。応援しています！

広島市立沼田高等学校 保健室



冬の感染症対策

インフルエンザ 警報発令中

今年はインフルエンザ・新型コロナ・マイコプラズマの「トリプルデミック」が懸念されているそうです。感染症対策の基本、手洗い・咳エチケットを行い、皆で感染拡大を食い止めましょう。



しもやけ



寒さなどによって血行が悪くなることが原因で起こる皮膚の病気です。手足の指、耳、頬などの、寒さにさらされやすい所に、赤い腫れやかゆみが出ます。
対策としては、以下のようなものがあります。

～しもやけの予防法～

- ①皮膚を濡れたままにしない。
- ②お湯につかり血行を良くする。
- ③クリームや軟膏で保湿する。
- ④手袋やカイロなどで冷えないよう保温する。



雪道注意



例年雪の日は、転倒や自転車事故によるけがで来室する人が多いです。路面の状態やスピードの出し過ぎに気を付けましょう。



保護者の方へ 感染症による出席停止及び再登校について

●出席停止について

インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症、その他学校保健安全法により出席停止期間が定められている感染症に罹患した場合には、出席停止の措置をとります。出席停止の期間中は、医師の指示に従って療養してください。

【出席停止の基準】

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した2日(幼児にあっては3日)後を経過するまで。
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

●お願い

病状が回復し、再登校する際には、必ず医師からの指示(登校許可)に従うとともに、沼田高校のホームページでダウンロードできる、「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に関する報告」に、保護者の方が必要事項を記入し、再登校の際に担任もしくは保健室へ提出をお願いいたします。

【報告書のダウンロード方法】

「沼田高校ホームページ」>「学校生活」>「保健室より」でダウンロードできます。