



あけましておめでとうございます



令和7年1月9日 宇和島南中等教育学校 保健室

お正月の定番といえばお餅を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。お餅には、新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の^{としがみさま たましい}魂が宿ると言われ、お餅を食べることで、その^{たましい}魂（生きる力）をもらえると信じられています。^{としがみさま}歳神様からいただいた生きる力で、1年間元気に過ごしていきましょう。

今年のもくひょうは？



受験期を元気に過ごそう！

もうひと踏ん張り！

睡眠



毎日決まった時間に就寝し、決まった時間に起床しましょう。

睡眠には記憶を脳に定着させたり、整理したり、脳の老廃物を除去したりする働きがあります。

睡眠の質も大切です。起床後、すぐに太陽光を浴びる、就寝前にストレッチで体をほぐす、寝る1～2時間前はスマホやパソコンの使用を控えるなどして、良質な睡眠により脳と体のパフォーマンスの向上につなげてください。

感染症対策



手洗い、換気、マスクの着用に加え、のどを乾燥させないこと、体を温めることも大切です。のどの乾燥対策には、加湿器の使用や、こまめな水分補給が有効です。体を冷やさないために、屋外を移動したりするときは、手袋やマフラーで寒さを防いだり、入浴時、湯船につかるなどして体を温めましょう。室内を温めすぎると、頭がぼーとすることがありますので、定期的に換気を行ったり、暖房を低めの温度で設定したりするなどしてみてください。

食事



朝食をしっかり摂ることで、体温が上がり、脳にスイッチが入ります。夜食はおにぎりやうどんなど、消化が良いものをほどほどに。消化に時間のかかるものや、食べ過ぎは、胃腸に血液が集まり、頭が働かなくなったり、眠くなったりします。

リラックス



どうしても勉強が手につかなくなったら、横になってリラックスしてみましょう。目を閉じたり、自分の好きな曲を聞いたりすることは非常にリラックスになります。

クッションなど柔らかいものに触れることも心が安らぎ、落ち着きます。

保護者の皆様へ

学校保健安全法では感染症予防と流行防止のために、感染症によって出席停止期間が定められています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間についてお知らせします。



【インフルエンザの出席停止期間】

「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」とされています。

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		解熱 1日目 2日目					登校OK		
発症後3日目に解熱				解熱 1日目 2日目			登校OK		
発症後5日目に解熱						解熱 1日目 2日目		登校OK	

- 「解熱」とは平熱が1日中続いた状態を指します。1日の中で「発熱」と「解熱」がみられた場合は、「発熱」となります。

【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

「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」とされています。

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
3日目に症状が軽快した場合				症状軽快 1日目			登校OK	
5日目に症状が軽快した場合						症状軽快 1日目		登校OK

- 「軽快」とは解熱剤を服用せず解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることをいいます。
- 発症日から10日間はマスク着用が推奨されています。