

ほけんだより



令和5年12月1日
玉里学園義務教育学校
保健室

よく売られているクリスマスツリーは、プラスチックでできていますが、**本当は何の木か知っていますか？**答えは「**もみの木**」です。

もみの木は常緑樹といって、冬でも葉が散らないことから、強い生命の象徴と
言われているそうです。寒さが本格的になってきました。みんなももみの木のように
元気に冬を過ごしましょう。



発症日を入れてね

とうこうさいかいび はやみしょう

登校再開日早見表

	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

差別や偏見を考えてみよう

友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。ですが、これらは差別や偏見につながるかも。

キモチワルイ...吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをして、残った嘔吐物を除去
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる