

# 保健だより

1・2月



1・2月号  
No.8  
R6.1.26  
南陵中学校  
保健室

寒さの  
ピーク

## 防寒対策 + 感染症対策!

コロナ?インフル?  
かぜ?胃腸炎?



寒い日が続いている。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。

さらに、気温が低い状態は、感染症（かぜ・コロナ・インフルエンザ・胃腸炎等）のウイルスには、とっても好ましい環境なのです。現在、市内のインフルエンザ、特にB型が急増しており、コロナ感染者も増加傾向にあります。引き続き、予防にいっそ集中的に取り組んでいく必要があります。

感染症対策は、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での「慣れ」が出ている様子が見られます。ここでいまいちど気を引き締めて、防寒対策と感染症対策を続けていきましょう。

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理ありませんが、花粉症に敏感な人、症状が重い人では1月頃から始めるそうです。今年は、やや早いスタートで例年と同じか、やや多い飛散量が発表されています。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て受診し、「コロナやインフルエンザなどの感染症でない」と診断されたら、早めに専門医（耳鼻科）に受診・相談しましょう。



発症日を入れてね。



## 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
日	日	日	日	日	日	日	日	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	
発症	コロナもインフルもここは同じ					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
	基本「発症日を0日目として5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」		
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