高林中学校保健室
養護教諭　石戸凌子
Ｒ５．１．１０

明けましておめでとうございます。今年の干支は、「卯（うさぎ）」ですね。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走烏飛（とそうう ひ）」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新たな年が始まったばかりですが、３カ月はあっという間です。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごせると良いですね。

◎１月の保健目標
かぜの予防を心掛けよう

◎カウンセラー来校日
１月２３日（月）２月２７日（月）
※相談を希望する人は、担任又は係（石戸）まで、お気軽にお知らせください。

保健委員会　感染症予防の活動

毎年12月に、保健委員会による感染症対策を呼びかける生徒集会を実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行により中止となりました。

その代わりに、保健委員会が全校生にオリジナルマスクケースを作成し配付をしました。マスクケースには、**感染症対策を継続してほしい想い**や**感染症対策を生活の一部とし楽しみながら進んで行ってほしい想い**などが込められています。

まだまだ寒さが厳しく、乾燥する季節です。ウイルスの活発さに負けない体と心づくりを目指し、**正しい生活習慣と感染症対策の継続**をお願いします。

注意　冬の感染症

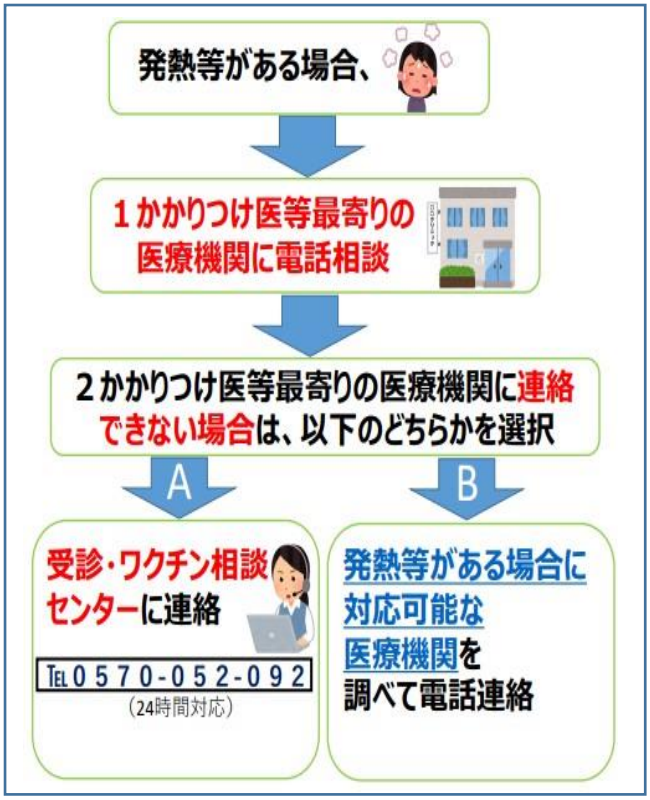
１２月に栃木県内で流行した感染症について掲載します。全国でも今シーズンは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、様々な感染症が流行しています。

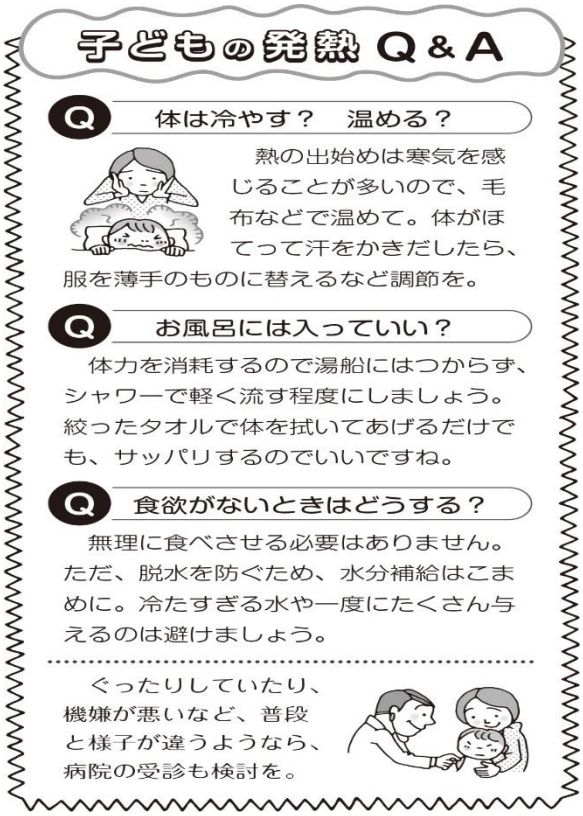
また、新型コロナウイルス感染症はもちろんですが、その他感染症も小児の場合、重症化のリスクがあります。受診者の増加で、見ていただける病院がなかなか見つからなかったり、待ち時間がかかったりするかもしれませんが、発熱などの症状が出た時には様子を見るだけでなく、一度かかりつけ医や下記の相談機関に御相談をすることをお勧めします。

・１２月に栃木県で報告のあった５類感染症

感染症名	報告数（人）	症　状
感染性胃腸炎	370	下痢･吐き気･おう吐･腹痛･発熱
RSウイルス	149	発熱、鼻水
インフルエンザ	77	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など
A群溶結性連レンサ菌咽頭炎	63	発熱、咽頭発赤、苺状の舌

・症状が出た際の受診や相談について





保健室からのお知らせ

１月１６日から１月２０日まで、生活習慣チェック（デジタル）です！

今回は、上記期間の生活習慣について毎日入力するのではなく、１月２０日から１月２２日の間に自宅で一週間を振り返りながら１回入力していただきます。詳しくは、別紙の保健だより特別号をご覧ください。