

ほけんだより 1月



令和 7年 1月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

新年あけましておめでとうございます。

みなさんの冬休みはいかがでしたか？元気でいましたか？

さあ3学期です。気持ち新たに、一日一日を大切に、ニッコリ笑顔で過ごしたいですね。今年も毎日、下足室で待っています。



1月17日は・・・

震災を忘れないようにと制定された「おむすびの日」



お米の収穫時期でもないのになぜおむすび？と思う人もいるかもしれませんが、この日の由来は1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災です。寒く厳しい時期に避難生活を強いられた人々に、ボランティアの人たちによって行われる炊き出しで配られたのがおむすびでした。

防災とボランティアの日

「防災とボランティアの日」とは、同じく阪神淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実と強化を目的として制定されています。

- ①ドアを開けて車外に避難する
- ②つり革手すりにつかまり、待つ
- ③乗務員のアナウンスに従う



Q1. 地下鉄に乗っているときに、直下型地震が発生。次のうち、絶対にやってはいけないのはどれでしょう？

- ①サンダルとシャツで熱中症を防ぐ
- ②シャツとスニーカー等、動きやすい服装
- ③鉄板入り長靴、長袖長ズボンの作業着



Q3. 夏の被災地で、災害ボランティアとして瓦礫撤去の活動をするときの服装として最も適しているものはどれでしょう？



防災クイズに挑戦！

災害の備えはできているでしょうか？

- ①不要不急の電話の使用は避ける
- ②室内の様子を見る時は靴を履く
- ③電気をつけて様子を見る
- ④避難に車は使わない



Q2. 地震などの災害が発生した時の行動として次のうち、適切でないのはどれでしょう？

- ①スコップ
- ②ミネラルウォーター
- ③パソコン



Q4. 災害ボランティア活動に行く時、最低限持っていないといけないものとされているのは次のうちどれでしょう？

②←③←④←①: 正解の並び

学校感染症による出席停止について

インフルエンザや^{かんせんせい い ちようえん}感染性胃腸炎、^{いんどうけつまくねつ}咽頭結膜熱といった『^{がっこうかんせんしょう}学校感染症』にかかった場合は、^{かくだい}感染の拡大を防ぐため、^{がっこうほけんあんぜんほうだい}学校保健安全法第19条の^{じょう きてい}規定により出席停止となります。

診断された場合は、学校時間内にできるだけ早く連絡をください。
(^{せんこうていじ}諫高定時制 Tel0957-22-1555)

なお、学校感染症に罹患して出席停止となる場合、^{りかん}図1のような
^{がっこうかんせんしょうはっせいとどけでしよ}「学校感染症発生届出書」にその^{しょうめい}証明として「^{しよほうやく}処方薬の説明書」等
^{じゅしん}受診が^{かくにん}確認できるものの^{てんぷ}コピーを添付して提出してもらいます。

表1 主な感染症の主要症状と出席停止期間

図1 学校感染症発生届出書

病名	主要症状	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	咽頭痛、咳、鼻水、発熱、 味覚嗅覚異常	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 (発症日を0日とする)
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、関節痛、 全身倦怠感	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
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺の腫れ、発熱、嚥下困難	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ 全身状態が良好になるまで
感染性胃腸炎	嘔吐、下痢、発熱、腹痛	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態改善されれば登校可
水痘	発疹→水疱→かさぶた・かゆみ	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	高熱、咽頭痛、結膜の充血、 リンパ節腫脹	主要症状が消失した後、2日を経過するまで

表1はインフルエンザ等の主な感染症の^{しゅつせきていしきかん}出席停止期間を表したものです。

出席停止期間は感染症によって違いますので、詳しくは^{くわ いし}医師に^{かくにん}確認してください。

冬の病気を予防する 3つのコツ



その1 マスクをつける その2 まめな手洗いうがい

結局それか、と思われるかもしれませんが、多くのウイルスや細菌は、それが付いた手で鼻や口、目に触ることで体に入り込みます。手をきれいにし、マスクをつけて出来るだけ顔に触らないことが大切です。

その3 味噌汁を食べよう

体に免疫力を付けるため、簡単で効果てきめんなのが味噌汁です。豚肉やキノコ、わかめ等をたっぷり入れて手作りしてもよし、インスタントでもOK。味噌汁で体の中から元気になりましょう。

