ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
武生第五中学校

朝晩がすっかり寒くなり、上着が必要な季節になってきました。寒さとともに疲れもたまりやすく、体調を崩す人が増える時期です。特に3年生は受験に向けて大切な時期でもあります。毎日の睡眠や朝ごはんを大切にし、感染症対策を続けながら、元気に １１ 月を過ごしましょう。

◆インフルエンザの予防接種について



ワクチンの効果が出始める（抗体が作られる）のは、接種後２週間からで、効果は約３～５ヶ月持続します。接種をお考えの方は、早めの接種をお勧めします。

◆感染症の「出席停止」について

インフルエンザと診断された場合、出席停止になります。指定された出席停止期間を守っていただき、感染拡大の予防にご協力をお願いいたします。



インフルエンザ

発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過したら、登校可能

出席停止＝×　登校可能＝〇

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
発症日	解熱	×	×	×	×	〇		
発症日	発熱	解熱	×	×	×	〇		
発症日	発熱	発熱	解熱	×	×	〇		
発症日	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	〇	
発症日	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	〇

※早くに熱が下がっても、発症後５日までは感染力があります。



毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば……

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。

