



# ほけんだより1月



県立出雲崎高等学校  
保健室  
令和8年1月8日

明けましておめでとうございます。年末年始は規則正しい生活を送ることができましたか？  
まだまだ感染症の流行は続きますので、栄養や睡眠を十分にとることを心がけましょう。

令和7年度も残り3か月となりました。あっという間に時間は経ってしまうので、1日1日を大切に過ごしましょう。今年も保健室から皆さんの心と体の健康のサポートをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 低温やけどに注意！

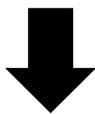
寒さの厳しいこの時期は、カイロを学校に持ってきたり、寝るときに湯たんぽを使ったりする機会もあると思いますが、使い方を間違えると、低温やけどになる可能性があります。正しく安全に使用して、寒い冬を乗り越えましょう。

### 低温やけどの仕組み



①温かいものに長時間さわると、少しの熱が皮ふに伝わり続ける

カイロ、湯たんぽ、こたつ、スマホなど



②気づかぬうちに皮ふがダメージを受ける



### 低温やけどを防ぐ方法



カイロを服の上に貼ったり、ハンカチで包んだりする



こたつの中で寝ない

### 手当の方法と受診の目安



流水で20分程度冷やす



水ぶくれができたり、痛みがひどくなったりする場合は医療機関を受診しましょう。



## 保健室 はスマホ禁止です



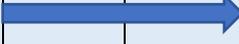
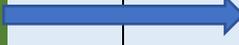
学校のルールとして、保健室では、特別な事情（保護者に早退の連絡をするなど）を除き、スマホを使ってはいけません。保健室は、心と体を休めるための場所です。みんなが安心して休めるように、スマホをロッカーの中に入れてから保健室に来てください。

# 出席停止の期間を確認しよう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されると、一定期間、登校禁止（出席停止）となります。発症後、すぐに体調が回復したとしても、他の人にうつす可能性があるため、この期間は学校に来てはいけません。出席停止の期間を自分で確認して、登校再開日を間違えないようにしましょう。

**インフルエンザ** … 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

発症日 

	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1日目に 解熱	発熱 	解熱 					登校可能 		
発症2日目に 解熱	発熱 		解熱 				登校可能 		
発症3日目に 解熱	発熱 			解熱 			登校可能 		
発症4日目に 解熱	発熱 				解熱 			登校可能 	
発症5日目に 解熱	発熱 					解熱 			

※新型コロナウイルス感染症の出席停止期間も自分で調べてみましょう。出雲崎高校 HP の「各種ダウンロード」のページにも載っています。

# からだの SOS に気づいてあげよう

私たちの体は、様々な方法で「疲れているよ」「休みたい」とメッセージを出してくれます。例えば、こんなことはありませんか？

- 目や頭が痛い → スマホの使いすぎかも？
- おなかが痛い → 体を冷やしたり、ストレスをためたりしていない？
- 朝から疲れている → 睡眠時間が足りていないのかも？



自分の体の SOS に最も気づいてあげられるのは自分自身です。SOS を敏感に察知し、生活習慣を改善することが、心と体の健康を守ることに繋がります。