

ほけんだより



宜野湾中
2026. 1. 16
保健室

3学期がスタートして2週目に入りましたが、幸いにも本校では「インフルエンザ」の流行はありませんが、3連休明けの今週は「発熱」「頭痛」の欠席者が増え、数名「インフルエンザ」の連絡が入りました。まだまだ朝晩は冷えるので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。沖縄本島の中部保健所管内以外の地域では「インフルエンザ」警報が発令されています。宜野湾市内でも「学級閉鎖」が出ているようなので、特に週末お出かけの時には、「感染対策」を行うなど気をつけましょう。3年生は、本格的な受験シーズンを迎えています。塾で長時間過ごす場合も「感染対策」を意識しましょう。



冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

*「インフルエンザ」や「コロナ」と診断されたら、「スクリーン」や「電話」等で学校へ連絡して下さい。その場合、発症日もお知らせしてください。連絡がある場合は「出席停止扱い」となります。



学校のマスクは在庫が少なくなっています。感染対策で「マスク」が必要な人は、自分で準備してください。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合）

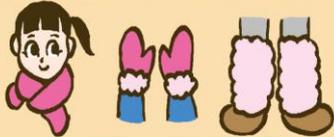
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合（例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして筋肉をつける



筋肉量が
増えると
体温もアップ!

冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



「三陰交」

「湧泉」

12月の三者面談の時に、受診状況の把握をするため、対象の生徒へ案内を渡しました。健康診断票への記入がありますので、入力へのご協力をよろしくお願い致します。また、部活動等のけがで病院受診した生徒で、けがの書類を出し忘れていた生徒はいませんか? 振り込みの手続きを進めるので、早目に保健室へ提出して下さい。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類