

## 水分補給は夏だけじゃない

夏は熱中症の予防で水分補給をして  
いたけれど、冬でも必要なの？

水分補給はうがい・手洗いと同じよ  
うにかぜの予防対策の一つです。

かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気  
が苦手。だから水分補給で鼻やのどの  
粘膜をうるおすと、体に侵入しづらく  
なります。また、侵入したウイルスを  
鼻水やたんと一緒に外へ出す作用もス  
ムーズになります。

## 冬も水分補給でかぜ対策！



令和6年1月 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

3学期が始まり、だんだんと休み気分も抜けて学習や部活動・  
学年行事等にしっかり取り組む姿が見られます。

1月は新しい一年の始まりですが、学校では学年末に向けて  
まとめの時期です。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」  
といわれるように、あっという間に過ぎていきます。

まずは体調を整えて1日1日を元気に過ごしてくださいね。

\*インフルエンザは、解熱した日の後2日は出席停止です。

\*新型コロナウイルスは、授業が受けられないほどの激しい

咳やその他の症状が続く場合、閉鎖期間延長になります。

## 出席停止について

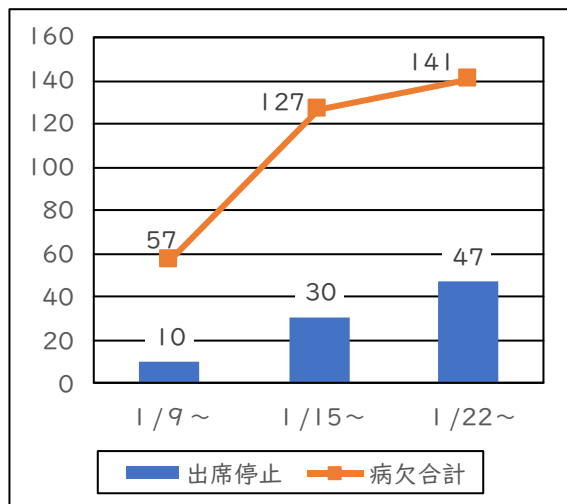
新型コロナウイルスやインフルエンザ  
での欠席の場合『出席停止』となります  
が、毎日検温の記録をすることで、登校  
可能であるか再度受診して医師の証明を  
もらうは必要ありません。

そのため、『罹患状況報告書』が出席停  
止解除の証明となりますので、正確に記  
録し必ず登校可能となった日の朝学活で  
担任へ提出してください。

忘れずに持ってくること！

## かぜの状況

病欠欠席者 325人 (延べ数)



1/26 現在

今年度は全国的に夏の暑い時期からインフルエンザが報告され  
ており、2学期の後半は本校でも罹患が増えて何クラスも学級  
閉鎖をするほど流行していました。

3学期のスタートも心配していましたが、1月9日始業式の  
出席停止は2名(新型コロナウイルス)だけでした。

その週の罹患者は、コロナ3名・インフルエンザは1名だけで  
大きな広がりはありませんでした。15(月)の週は新たにコロナ  
6名インフルエンザ6名と徐々に増え、2-2がコロナで学級閉  
鎖となりました。22(月)には1-4で欠席者が増えコロナでの  
学級閉鎖をしていました。その週の罹患状況は、コロナ11名・  
インフルエンザ1名でした。インフルエンザは予防接種にて症状  
が軽く済んでいる場合もありますので、体調が悪いときは無理を  
せず、家でゆっくり休養してください。その際、毎日検温の記録  
を残し、診断されたら『罹患状況報告書』に記入してください。

## 乙訓管内では・・・

3学期に入り乙訓の小中学校でも  
学級閉鎖の連絡が多数あり、本校  
含め16校34学級で閉鎖を実施  
していました。しかし、他校では  
インフルエンザを主疾病とした欠  
席が多く報告されていました。

