

# ほけんだより 12月

松任高校 保健室  
No. 8  
2017年12月1日

冬らしい気候の日が増え、寒さが厳しくなってきました。教室は暖房で暖かいですが、廊下や体育館などは冷えますね。でも気になるのは、生徒の皆さんの涼しそうな服装です。襟元、ウエスト回り、足元…だらしない人ほど寒そうです。きちんとした着こなしをした方が見た目もいいうえ、実は温かいって知っていますか？ 寒い時ほど制服をきちんと着て、温かい下着やタイツなどをプラスして、しっかり保温対策をしてくださいね。



## インフルエンザが流行期に入りました！

ニュースで聞いた人もいると思いますが、石川県もインフルエンザ流行期に入ったそうです。今のところ、南加賀や能登中部あたりで多く患者さんが出ているようですが、そろそろ松任高校周辺でも出てくるのではないかと警戒しています。

インフルエンザの感染経路は、以下の3つです。あわせて予防対策もお知らせしますので、ぜひ実践して感染予防をお願いします。

### 【飛沫感染】

感染している人のくしゃみや咳で飛び出たウイルスを吸い込む



対策 **マスクをする**

### 【接触感染】

ウイルスのついたものを触った手で自分の鼻や口、目などを触る



対策 **手をしっかり洗う**

### 【空気感染】

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



対策 **部屋の換気**

## インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

**2**日  
が経過している

+

発症後

**5**日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



もしインフルエンザに罹ってしまったときは、左記のような原則で出席停止になります。その際、「病欠証明書」の提出が必須となりますので、忘れずにご提出をお願いいたします。

「病欠証明書」の用紙は、学校ホームページの「各種手続き」の中にありますので、ダウンロードしてお使いください。印刷したものは学校にありますので、担任が保健室までお知らせください。

冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

# あなたの健康通信簿

それぞれの項目を

10点満点で自己採点してみよう！

合計 \_\_\_/100点

- 1 毎朝同じ時間に起きることができた \_\_\_/10点
- 2 3食しっかり食べた \_\_\_/10点
- 3 食後の歯みがきを欠かさなかった \_\_\_/10点
- 4 毎日、意識して体を動かした \_\_\_/10点
- 5 ストレスを上手に発散することができた \_\_\_/10点
- 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った \_\_\_/10点
- 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までしていねいに行った \_\_\_/10点
- 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた \_\_\_/10点  
(指摘を受けなかった人は10点)
- 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた \_\_\_/10点
- 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた \_\_\_/10点

## 80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。  
その調子で冬休  
みも元気に過ごそう。

## 79～50点の人



どこの点数が低  
かったかな？  
自分のウイーク  
ポイントを分析してみよう。

## 49点以下の人



とにかく今日で  
きることからチ  
ャレンジしよう。  
冬休みの間がチャンス！

## そろそろ、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)にも、ご注意を…

### ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防のポイント

- ①手洗い・うがいをする  
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう！
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない  
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる  
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



もしもかかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



「病欠証明書」の提出があれば、出席停止になります。