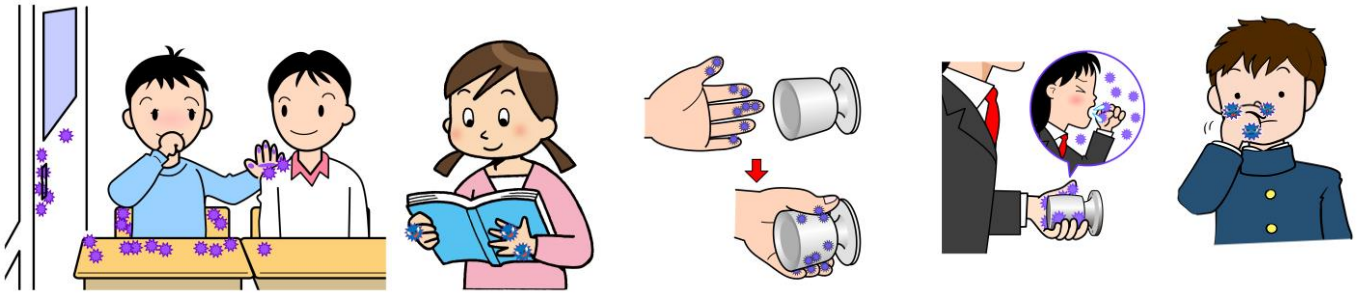
はけんだより 12月

R1.12.3
門前中
NO.10

いよいよ 12 月に入り、今年もあとわずかになりました。今年はインフルエンザの流行時期が例年より早く、輪島市内でもインフルエンザの患者の発生があり、集団かぜで学級閉鎖をした学校もあります。門前中学校では、まだインフルエンザの発生はありませんが、十分な注意が必要です。予防には手あらいが大切です。食事の前、外から帰った後、必ず石けんで、手あらいをしましょう。夜更かし、睡眠不足は免疫力を低下させます。かぜぎみの時は、遅くまで起きていないで、早めに寝るなど、自分で健康管理をしっかりして、今年残り１ヶ月元気に過ごしましょう。

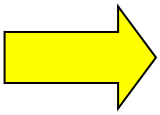
★手からうつるかぜだから・・・・

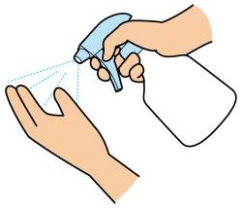
まず、手洗い、消毒！！★



ウイルスはいろんな所に・・本から別の人へ・机から手に・ドアからドアに・そして手から口、鼻、目へ・・

ウイルスの侵入を防ぐには・・？





手洗いや消毒で手を清潔に保ちましょう！

かぜをひいて、咳やくしゃみが出る人は、ウイルスが出ていると思って下さい。人にうつさないためにマスクをしましょう。

＜自分の体は自分で守る！免疫力 UP!!＞

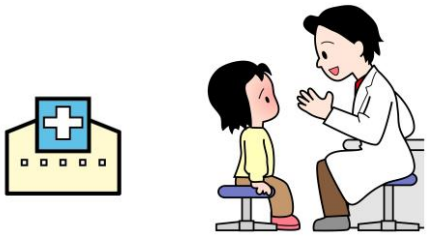
登校した時、体育の後、給食の前、掃除の後など、こまめに手洗いや消毒をしてウイルスの侵入を防ぎましょう。手洗いや消毒をする、人ごみを避ける、換気をする、など、かぜやインフルエンザの予防には大切なことがたくさんあります。そして、忘れてはいけない大切なこと、それは・・かぜやインフルエンザにかからない強い体をつくることです。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度な運動をして、免疫力をアップさせておけば、かぜやインフルエンザを予防することができ、もしもかかったとしても、症状も軽く、早く回復するはずです。普段からの生活習慣がとても大事です。自分で気をつけてできることは実行し、かぜやインフルエンザにかからない体づくりを心がけてほしいと思います。

こんな時は医療機関へ ＜もしかしてインフルエンザ！？・・・＞

インフルエンザウイルスはのどや鼻の粘膜にとりつくと、あっという間に増殖して急激に症状を引き起こします。このような症状があれば

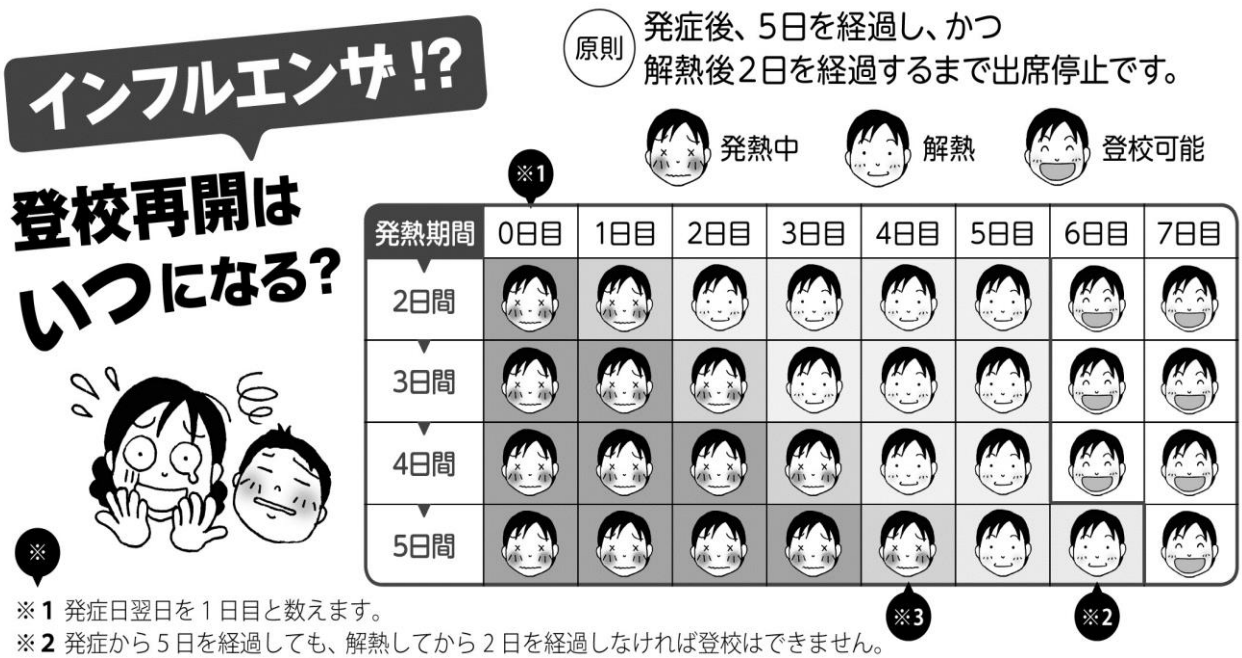
＊38～39℃の高熱
＊悪寒
＊頭痛
＊筋肉や関節の痛み
＊全身のだるさ

→ すぐ病院へ



家族にインフルエンザ患者がいる場合は、感染している確率は高くなるので、すぐ受診しましょう。

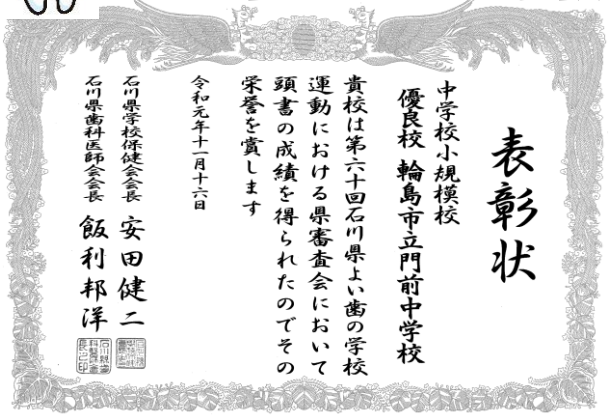
インフルエンザと診断された場合は、出席停止になるのですぐ学校に連絡して下さい。治癒証明書の提出は必要ありませんが、**「症状が出てから 5 日間がたち、かつ、熱が下がってから 2 日間たつまで」**は学校を休み、家庭で安静に過ごしてください。（ただし、主治医の許可があればこれ以前でも、登校可になります。）



熱が下がって元気に見えても、ウイルスはまだ体内にあります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで、登校を控えることでインフルエンザの広がりを防ぐことができます。自己判断で登校しないで、しっかり休んでから登校しましょう。

石川県よい歯の学校運動

優良校！！受賞



門前中学校が、今年度も「石川県よい歯の学校運動」で、優良校に選ばれました。**26 年度から 6 年連続です。**これは、歯科検診の結果から、「むし歯のない人」「治療完了者」「検診後、処置完了者」の割合を、総合的にみて、決定します。まずはむし歯をつくらないようにする。見つかったらすぐに治療する。そんな生徒がどんどん増えていくと、県 1 位も夢ではありません。
まだ、治療していない人は早く治しましょう。