

保健だより 12月

金沢錦丘中学校

保健室

平成28年12月9日





今年のカレンダーも残り1枚になり、一年の締めくくりの月になりました。

新聞の記事にもあるように、今年はインフルエンザの流行期が例年より2週間程度早まり、すでに「インフルエンザの流行入り」にはいりました。本校でも先週数名のインフルエンザに罹患した生徒がいました。後半になり腹痛・吐き気の症状で来室する生徒も増えてきました。南部の学校では学級閉鎖をしたところもありますので、しっかりと自己管理をしましょうね。

《12月の保健目標》
健康的な食習慣の確立

冬の大敵 “感染症” から身を守ろう

病名	インフルエンザ	ノロウイルス感染症(感染性胃腸炎)
主な症状	高熱(39~40℃)・関節や筋肉の痛み 全身のだるさ・せき・鼻水・のどの痛み	吐き気・嘔吐(おうと)・下痢・腹痛 (発熱・頭痛・悪寒・筋肉痛などを伴うこともある。)
感染経路	気道・接触・飛沫(ひまつ) 	経口・飛沫 
潜伏期	1~3日	1~2日
感染期間	発病後3~4日	通常3日以内で回復
法的出席停止期間の基準	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。	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで。
その他	<ul style="list-style-type: none"> * 肺炎や脳炎などの合併症に注意。 * 発熱や意識の様子に気をつける。 * 解熱後も発症後5~7日間ほどウイルスの排出が続くケースもある。 * 予防接種による予防対策。 	<ul style="list-style-type: none"> * 特別な治療を必要とせず、軽快する。 * 脱水症状に気をつける。 * 症状が消失した後も3~7日間ほど患者の便中に排出されるため、2次感染に注意。 * 食品は十分に加熱する。(中心温度85℃以上で1分間以上の加熱が必要。)

冬場はノロウイルスによる**感染性胃腸炎**が多く発生します。

★吐いた物の処理→素手で触らずマスク・ゴム手袋をし、吐物を布で拭き取り捨てます。その場所に塩素系消毒(ハイターなど)で拭きます。下痢便が続く場合もトイレやドアノブなどに消毒が必要な場合もありますので「いつもと違うなあ。下痢が続くな」と感じたら先生方や保健室に連絡を下さい。体調について相談し、早めに対応したいと思います。感染予防は**手洗い**です。

インフルエンザ

おうちの人による登校前の**健康観察**をよろしくお願いします

1 朝起きたときに、いつもと体調が違うと感じたら、登校する前に、まず体温を測ってみましょう。



- * 体温が平熱よりも1℃高いときは休養をお勧めします。
- * 無理せずに、先に医療機関でみてもらってから登校しましょう。

2 発熱がなく、様子を見ながら登校する場合、いつでも早退できる

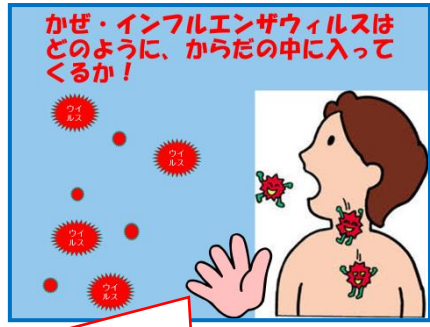


ように連絡先や家の鍵の確認を忘れずに!!
* 「緊急時連絡カード」に記入されている連絡先に仕事中であっても電話をかけさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

★★★かぜ・インフルエンザの予防★★★

「うつさない」「うつされない」ために

- ①マスクの着用
- ②手洗い・うがいの励行
- ③予防接種→免疫をつける。



インフルエンザ等の感染症にならないために

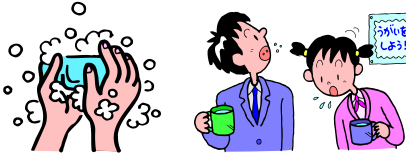
- ①抵抗力を高める
十分な睡眠・バランスの良い食事
日頃から身体を鍛える→生活リズム
- ②流行時期は人混みの中は避ける
- ③外から帰宅したらこまめな手洗い・うがい

感染方法は、

飛沫感染—空気中のインフルエンザウィルスが口・目・鼻を通じて体の中に入り込む

接触感染—手を介して体の中に入り込む

手洗い・うがいをこまめに!



保健委員会で昨年実験した結果です。汚れた手を A水洗いだけ20秒・B石けん+水洗い20秒・C石けん+水洗い20秒+アルコール1プッシュ で比較実験したところ、水だけの手洗いでは不足だということが分かりました。しっかりと石けんを使用し手洗いをしましょう。特に食事の前や口や目を触るとき、鼻をかんだあとなど感染予防のためにしっかりと手洗いをするように意識してください。

咳エチケットを守ろう!



使用したマスクをすてる時に、そのまま開いて捨てる人がいます。口に当たった面には、インフルエンザウィルスがついている場合もあります。必ず他の人が触らないような状態で捨てましょう。

時々保健室に「マスクをください」という生徒がいます。購買にも売っていますが、この季節なので予備に持つようにしましょうね。

食で伝える伝統行事

冬休みや年末は、お正月をはじめとして日本の伝統的な行事食に接する機会が多い時です。家族で料理作りのお手伝いをし、その経験がみんなの心に刻まれることで心豊かに成長していくことでしょう。

おせち料理

黒豆:まめまめしく元気に働けるように

数の子:子孫繁栄 **海老**:長寿の意味

昆布巻き:よろこぶ **鯛**:めでたい



人権週間 4日~10日

すべての人々が幸せに生きるためには、お互いの人権を尊重し相手を思いやる心で人間関係を築かなければいけません。思いやりのある心や言葉かけをしていますか?「言葉」ひとつで人を傷つけることも救うこともできます。傷つけた方はすぐに忘れても、傷つけられた方は、一生忘れない。発する言葉の大切さを知ってほしいです。

