

ほけんだより 12月

NO. 9

平成29年12月15日

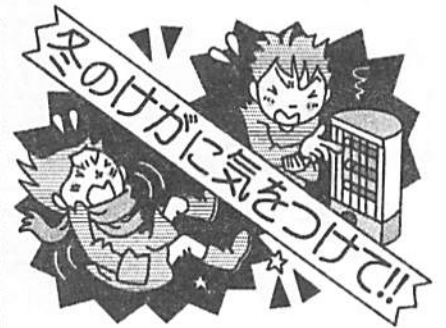
12月の保健目標
冬を健康に過ごそう

輪島中学校保健室

12月に入って急激に寒さが厳しくなりました。雪の日も続いています。昼休みには、雪合戦です。こんなに、雪遊びに興じる中学生は珍しいと思います。なんていいのかわからないのか…？そして毎回注意を受けます。「校舎に向かって雪を投げるな！」もちろんガラスが割れたり、教室や廊下が水浸しになって危険だからです。また、掃除の時間にトイレのホースで遊び、階段や手洗い場が水浸しです。放課後のトレーニングで走る所です。すべてとても危険です。後片付けは自分たちはしません。

迷惑だなぁ。「尻拭かず」

(自分のしたことの始末をしないこと) な行動になっていないか考えて下さい。



雪が降ると、道路を歩くときは道幅が狭く危険です。登下校は充分気をつけるようにしましょう。足がぬれないようにスノトシを利用しよう。

インフルエンザの季節到来!

いよいよ能登北部も流行期に入りました。

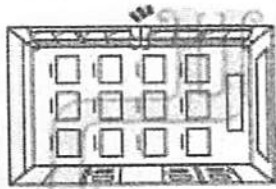
石川県内の感染症情報を見ると、中能登や金沢が前の週の倍と急激に増えていますが、今ここでは、ウイルスはいると考えた方が良いでしょう。ショッピングセンター、映画館など、人が多く集まる場所ではマスクを着用。

練習試合など、他校の生徒と接触するときは、こまめにうがい・手洗い、手のアルコール消毒を心がけましょう。

教室では、1時間に1回換気をしましょう。

換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・ 最低でも5分は開けたままにしましょう



インフルエンザの

感染経路3つ

を知って
予防しよう

飛沫 感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触 感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

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



予防法

換気をする

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

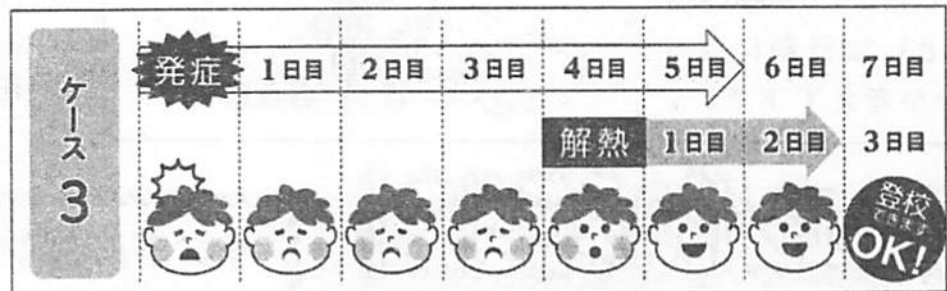
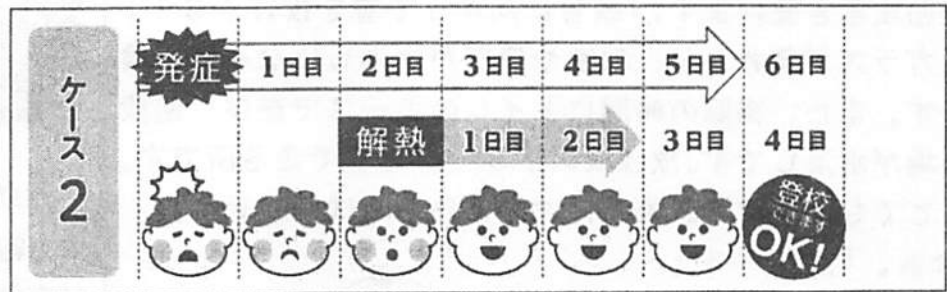
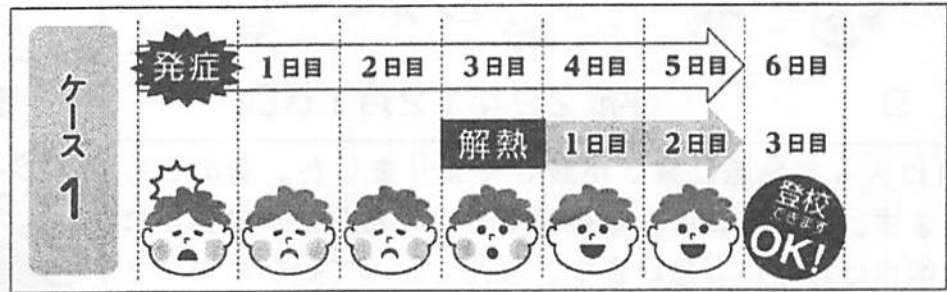
+

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



解熱（げねつ）は熱が下がるという意味。37℃以下になったこと。
発症（はっしょう）は37℃以上の熱が出た時と考えて下さい。
 間違えて1日前に早く出席した場合は、家に帰ってもらっています。

「治療薬を使ったから…」「5日たったから…」といってウイルスが体の中からいなくなったわけではありません。体の中に潜んでいるウイルスは、生き残るために、次なるターゲットを狙っているのです。復帰して、登校するときは、友だちにうつさないための、思いやりマスクをしてきて下さい。

保護者様へ お願いします。

インフルエンザにかかり、高熱により異常行動が見られることがあります。

・高層階のマンションから自ら、飛び降りる。いきなり家から飛び出してしまう。など

そのため、厚生労働省から以下のように注意喚起がなされています。

●抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、保護者は未成年者が一人にならないよう配慮すること。

●異常行動が発生した場合でも、容易に住居外に飛び出さないための保護対策を講じること。