

はげんだより 12月

平成30年12月7日(金)
 名護市立屋部中学校
 保健室: No. 9

12月に入っても暑い日が続いたり、急に寒くなったりと体調管理が難しい時期です。保健室の来室や欠席も増えるなど体調を崩している生徒が多くなっているようです。インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期でもありますので、一人一人が意識して健康管理に努めましょう。また、暗くなるのも早くなっていますので、安全に気をつけて下校してください。特に自転車通学の生徒は、安全運転を心がけてくださいね。



*** 12月の生活目標 ***

健康状態を知り、体調を整えよう

12月6日(木)から21日(金)までの2週間、

朝の会と帰りの会で健康観察カードを使って、体調を整える取り組みが始まりました。全体朝会で保健委員が発表した体調管理の仕方についての内容も保健室近くの掲示板に掲示していますので、時々確認をしながら自分の体調管理を行ってくださいね。今年もインフルエンザなどによる学級閉鎖等がなく、一人一人が元気に過ごせるように意識して行動しましょう♪



ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染	
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき(飛沫)になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p>	<p>ウイルスや細菌に直接触れたとき</p> <p>直接接触: 感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接接触: ウイルスや細菌がくっついている物</p>	
<p>飛沫感染する病気は、たとえば…</p> <p>かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症 …など</p>	<p>空気感染する病気は、たとえば…</p> <p>はしか(麻疹)、水ぼうそう(水痘)、結核、ノロウイルス(乾燥した吐物から) …など</p>	<p>接触感染する病気は、たとえば…</p> <p>【直接】性感染症、水ぼうそう(水痘)、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ …など</p>	
<p>対抗策①.....咳エチケット</p> <p>咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。</p>	<p>対抗策②.....手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p>	<p>対抗策③.....マスク</p> <p>鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。</p>	<p>対抗策④.....予防接種</p> <p>発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。</p>

インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります

保護者のみなさまへ...

三者面談の際に『インフルエンザ回復届』を配布します。学校保健安全法において『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』と定められています。集団生活の場においては再登校の際に必ずインフルエンザ回復届の提出が必要です。今後もインフルエンザにかからないことが望ましいですが、感染拡大の可能性もありますので、万が一に備えて保管しておくようご協力お願い致します。

かぜよぼう KZY 10

<p>1 手洗い</p> <p>手は、いろいろなどころにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。</p>	<p>7 運動</p> <p>体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。</p>
<p>2 うがい</p> <p>かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。</p>	<p>8 換気</p> <p>教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。</p>
<p>3 マスク</p> <p>せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。</p>	<p>9 温まる</p> <p>体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。</p>
<p>4 ポケット</p> <p>必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。</p>	<p>10 楽しみ</p> <p>楽しい! という気持ちには、病気とたたかう体の働き(めんえき力)を高めるといわれています。</p>
<p>5 食べる</p> <p>ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。</p>	<p>6 すいみん</p> <p>体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。</p>

