

ほけんだよ！ 12月

津島市立暁中学校 保健室

令和元年12月2日

本格的な寒さがやってきて、学校内では、咳をしている人やマスクをしている人が増えてきました。令和元年も残すところあと1か月。かぜやインフルエンザにかからないよう、こまめに手洗い・うがいをするとともに、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけましょう。

12月の保健目標
冬の健康に
気をつけよう

インフルエンザが流行入りしました！

愛知県はインフルエンザ発生動向調査の結果から、11月21日に「インフルエンザの流行入り」として、本格的に流行シーズンを迎えたことを発表しました。今後は、気温の低下や空気の乾燥から、インフルエンザに限らず様々な感染症の流行が予想されます。予防と早めの治療に心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

<冬に流行しやすい感染症>

	症 状	予防の原則
かぜ 症状	かぜ	くしゃみ 鼻水 喉の痛み
	インフルエンザ	発熱 筋肉痛 体のだるさ 喉の痛み
	溶連菌感染症	喉の痛み 発熱
	RSウイルス感染症	頑固な咳 鼻水 鼻づまり
	マイコプラズマ感染症	頑固な咳 時に発熱を伴う
腸炎 症状	ノロウイルス	嘔吐 吐き気 下痢 発熱
	ロタウイルス	白っぽい下痢
		かぜ症状がある場合は、「咳エチケット（右欄参照）、まめに手洗い」が予防の原則です。
		腸炎症状がある場合は、 ① まめに手洗い ② 吐物や便の適切な処理 ③ 汚染した場所やトイレの消毒が原則です。

かぜ症状（特に発熱がある場合）・腸炎症状があれば、
インフルエンザやノロウイルスを疑って、まずは医療機関で受診しましょう。

※ 出席停止となる感染症もあります。インフルエンザやノロウイルスなどと診断された場合は、速やかに学校までご連絡ください。

知っていますか？咳エチケット

「咳エチケット」とは、かぜやインフルエンザの感染拡大を防ぐための、咳が出るときのマナーです。集団生活をする学校では、お互いに気をつけていきたいですね。

マスクをする



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクはごみ箱に捨てましょう。マスクで鼻と口の両方を確実におおい、正しい方法で着用しましょう。

口と鼻をおおう



周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。

すぐに捨てる



口と鼻をおおったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべくはなれる



くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶと言われています。

こまめに手洗い



くしゃみや咳を押さえた手から、周囲のものにウイルスをつけないために、こまめな手洗いを心がけましょう。

「第2回学校保健委員会」を行いました

11月20日（水）5時間目に、全校生徒が参加し「第2回学校保健委員会」を行いました。『生活習慣を見直そう！—今わたしたちができること—』をテーマとして、保健委員会がアンケートの結果を踏まえ、早寝早起きの大切さについて発表しました。学校医の平井先生からは、レム睡眠とノンレム睡眠の違いなど睡眠の働きについてお話を聞きました。

その後、それぞれが生活習慣改善の為の目標を決め、5日間の生活点検を行いました。就寝前にスマホを見るのがクセになっている人や、



学校医 平井先生



つついゲームをやりすぎてしまった人もいたようですが、「今日はスマホを見ません！」「朝ごはんをちゃんと食べてきました」など目標を意識して生活できた人も多く、今回の活動を毎日の生活に繋げてほしいと思います。今後も『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、毎日健康に過ごしていきたいですね。