

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。

津島市立暁中学校 保健室令和元年12月2日

1 2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	予防の原則
かぜ症状	か ぜ	くしゃみ 鼻水 喉の痛み	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。
	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	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。
	ロタウイルス	白っぽい下痢	

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。

知っていまでか?咳エデケット

「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 口と鼻をおおいましょう。

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。

すぐに捨てる



ロ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。

こまめに手洗い



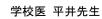
くしゃみや咳を押さえた 手から、周囲のものにウイル スをつけないために、こまめ な手洗いを心がけましょう。

「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!一今わたしたちにできることー』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、





つい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いっ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。