保健だより



H25.12.6(金) 野間中学校 保健室

2013年最後の月となりました。みなさんにとって今年はどんな一年でしたか? 私自身は「学び多き年」だったように思います。4月の初めは何が分からないのかが 分からない状態でしたが、「まずはやってみよう」という気持ちをもって取り組んで きました。やってみてうまくいかなければ何が原因か考える。それでもわからなけれ ば人の意見を聞く。人から教わることだけが学びではありません。自ら考え行動した 結果分かることもあります。 みなさんも、 自ら学ぶ姿勢を大切にできるとよいですね



期末テストも終わり、2学期も残すところあと2週間となりました。2学期は行事が 多く慌ただしい日が続いたため、あっという間だったと感じる人が多いのではないでし ょうか。また、寒くなるにつれて風邪をひいている人が増えてきました。毎年インフル エンザが流行する時期でもあるため、しっかりと感染予防に努めましょう。

先月から、かぜの症状に悩まされている人が増えています。かぜが長引いている人も少なくな いようです。これからの時期は、かぜに加えてインフルエンザの流行が心配されます。今のうち から感染対策を始めていきましょう。

インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイル スに感染することによって起こる病気です。 インフルエンザは流行性があり、いったん 流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が 広がります。日本では、毎年12月~3月頃 に流行します。



かぜとインフルエンザの違い 《かぜ》

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、く しゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあ まり見られません。発熱もインフルエンザほど 高くなく、重症化することはあまりありません。

《インフルエンザ》

主な症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節 痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併 せて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻 汁、咳などの症状も見られます。

●感染予防の3原則●

*手洗い・うがい

健康な体を維持するための基本です。 外から帰ったとき、食事の前などに必ず 行いましょう。



咳が出る人はもちろん、そうでない人も感染予防の ためにマスクを着用することをおすすめします。ただ し、正しく着用しなければ予防効果はなくなります。

*換気

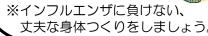
寒い季節ですが、なるべく換気をするようにしまし ょう。窓を閉めっぱなしにしていると、ウイルスが室 内にどんどんたまり、あっという間に感染しています。

生活習慣にも要注意!

生活習慣が乱れると、かぜをひきやす くなります。身体の抵抗力が落ちると、 インフルエンザにもかかりやすくなっ てしまいます。そのため、これからの時 期は、いつも以上に就寝時刻や食生活に 注意してください。

●3つのポイント●

- *睡眠を十分にとる!
- *バランス良く、栄養 のある食事を!
- *保温をしっかり!



発症後、5日を経過し、かつ 解熱後2日を経過するまで出席停止です。

登校再開は





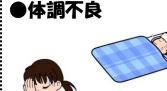
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

※登校再開時には、病院で「出席許可証」を受け取り、担任の先生に必ず提出をしてください。



2学期の保健室利用状況をお知らせします。(11月29日現在)





●その他

相談ごと ジャージの貸し出し等



◆最近のニュースから◆ ~ HIVとは? ~

最近HIVの感染について新聞やテレビで話題になっています。HIVについてみなさんは どれだけ知っていますか? HIVは「エイズ」という病気のもととなるウイルスのことです。

HIVは普段の生活からは感染をしません。今回問題となった「血液感染」の他に、赤ちゃん が生まれるときなどに母親から感染する「母子感染」、性的な関係を持つこと によって感染する「性的感染」があります。HIVは、身体の中から完全に排 除することはできません。薬を飲み続けることによって「エイズ」の発症を遅

日本でもHIVの感染者は増えています。正しい知識を身につけた上でHI

