

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うな一年でしたか？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のでしょうか。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。

かぜ インフルエンザ対策を！

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。

インフルエンザを予防するために

●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。

* マスクの着用 *

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！

※インフルエンザに負けない、丈夫な身体づくりをしましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 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。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱期間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※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学期保健室利用状況

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)

●けが



60人

●体調不良



208人

●その他

相談ごと
ジャージの貸し出し等



55人

◆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」の発症を遅らせることはできますが、毎日決められた時間に飲み続ける必要があります。

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HIVについて考えていけるとよいですね。

