

ほけんだより 12月

11月24日(木)に【学校保健委員会】が行われ、本校の健康や体力・食に関する実態と、「姿勢」について話し合いました。

協議内容や助言いただいた内容については、あらためてお知らせします。さらに、生徒会の時間でも、保健委員会としてお知らせする予定です。

将来のかわいい自分のために、姿勢保持筋を鍛えましょう。

<12月の目標>

保健目標	感染症の予防に努めよう
安全目標	暖房器具を安全に使用しよう

<SC来校日>

12/13(火) 1日のみです。

<行事予定>

1日(木) 世界エイズデー

5日(月) 安全点検
衛生検査

21日(水) 生徒会の時間
保健委員の発表

12月1日は、【世界エイズデー】

<世界エイズデーを定めた目的>

エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見を解消するため

<今年度のキャンペーンテーマ>

このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー



「エイズ」は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって起こる病気で、感染経路が明確です。

HIVに感染しても、潜伏期間(自覚症状がない時期)は、免疫の力で発症を抑えています。いずれ抵抗力では対応できなくなり、いろいろな症状があらわれます。これが「エイズ」です。

エイズにおける何よりも危険なことは、知らないがゆえに、差別や偏見をする人がいるということです。大切なことは正しい理解をすることです。

100ちゃんが、XXって言ってたよ!という忠告をあなたは100%受けとめてしまいますか?

友達の忠告には、実は友達の主観や憶測が大きく含まれている場合があります。人間関係がこじれてしまう場合が多々あります。自分の目や耳で受けとめたことが事実ですので、まわりの意見に惑わされないようにしましょう。

差別や偏見も、【バイアス】といわれる「先入観」「傾向」「思考の偏り」などから起こることが多く、マスコミの情報でふりまわされてしまうこともこれにあたります。

【インフルエンザ】？【新型コロナウイルス感染症】？

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、発熱やかぜ症状などがみられるので、まずは新型コロナウイルス感染症の有無をチェックします。

<同時流行における対応について>

○基礎疾患がない場合・あまり症状が重くない場合

- まずは、抗原検査キット（薬事承認されているもの）で新型コロナウイルス感染の有無をチェックします。

コロナ（+）→とちぎ健康フォローアップセンターに登録し、自宅療養する。

（0570-003-189）8：30～17：15

※症状が重くなった場合は、速やかにとちぎ健康フォローアップセンターに連絡、または発熱外来・かかりつけ医に連絡

コロナ（-）→急激な発熱・筋肉痛がある場合は、かかりつけ医に連絡をして、診断を受ける。インフルエンザ（+）は、発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬を処方してもらうなど、指示を受ける。

○基礎疾患がある場合・または症状が重い場合

発熱外来やかかりつけ医に連絡して検査をし、指示を受けます。

<インフルエンザの場合>

- ・基本的には『発症日を0日と数え、発症後5日経過、かつ解熱後2日を経過していること』が出席停止期間の目安になります。主治医の指示に従ってください。
- ・インフルエンザについては、**濃厚接触者等の出席停止はありません。罹患している人だけが「出席停止」になります。**よって、コロナ（-）インフルエンザ（+）の場合は、兄弟姉妹は、登校できることとなります。
- ・現在のところ、学校からは、インフルエンザに関する【証明書】の発行をお願いすることはありません。

※その他の感染症等については、感染症により、病院で渡される『意見書』、または学校でお渡しする『登校届』が必要になりますので、ご連絡ください。

●基本的には、

**新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも予防は同じ！
がんばって予防しよう。**

☆常時換気で、新鮮な空気の流れを作ろう！

☆教室の温度は、換気しながら、18～20℃をキープしよう！

☆教室の湿度は、50～60%をめざそう！

☆こまめに石けん手洗い・アルコール消毒をしよう！

☆バランスよく食べて、しっかり寝よう！