

# 保健だより



H25. 12. 2 物部中学校 保健室 (No.13)

2年生はマイチャレンジも終わりの一回り大人になった姿をみせてくれましたね。今年も残すところあと1か月です。今年皆さんにとってどんな1年でしたか？冬の寒さはこれからが本番です。年末年始で何かと忙しい時期ですが、風邪やインフルエンザにかからないよう体調にはじゅうぶん気をつけましょう。

## 冬に多い感染症に気をつけよう！



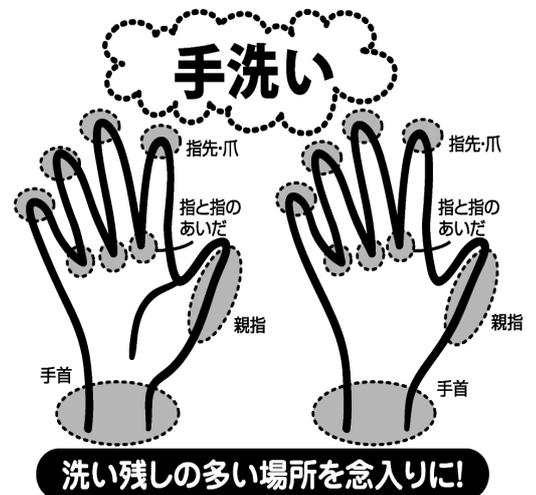
### 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

ノロウイルスとは・・・

通常1、2日の潜伏期間を経て発病し、吐き気・おう吐・下痢・腹痛を引き起こします。通常、症状は2、3日で治まりますが、時として脱水症状を引き起こすこともあります。症状があるときには、早めに医師の診察を受け、医師の指示に従って水分を取ることを心がけながら、安静にして過ごしましょう。

#### 【予防と対応】

- ・感染者の排泄物（おう吐物や便）には、ノロウイルスが大量に含まれています。**生徒のみなさんの排泄物の処理は学校では先生方がやります。**みなさんはやらないでください。もしおう吐した場合はすぐに近くの先生に知らせましょう。おうちでも、処理する場合は直接触れないようにし、処理のあとはしっかり手洗い・うがいをしましょう。
- ・これからの季節、特に注意が必要です。**トイレの後や食前に、ひじあたりまで石けんと流水でよく手を洗いましょう。**



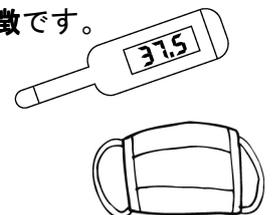
### インフルエンザ

インフルエンザとは・・・

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。**38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛**など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。気管支炎や肺炎などを併発し、**重症になることもあるのが特徴**です。

#### 【予防と対応】

- ・流行時、外出するときは**マスク**をつけ、できるだけ**人混みはさけ**ましょう。
- ・手洗い・うがい、**換気**をしっかりとしましょう。
- ・睡眠、**バランスのよい食事、適度な運動**を心がけて免疫力をUPさせましょう。



- ・体調が悪いときにはすぐに病院を受診しましょう。
- ・インフルエンザの予防接種をできるだけ早めに受けましょう。

- 保護者の方へ -

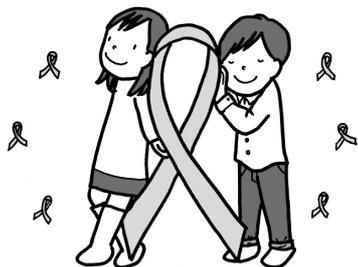
☆お子さんがインフルエンザに罹患した場合、「治癒証明書」を提出していただくことになります。インフルエンザと診断されたら、速やかに学校に連絡をお願いします。

☆出席停止の期間ですが、「発症後5日を経過し、解熱したあと2日間」です。発症日（診断された日）の次の日から数えて5日間、解熱した日は入れずに2日間となります。主治医の先生の指示に従って、しっかり休んで治してから登校させるようにしてください。

じゅうにがつついたち  
**12月1日**  
せかい **エイズ** デー

平成25年度のテーマ

恋愛の数だけ HIV を語ろう



**がんばれ受験生！！**

自分をほめてあげよう 自分の良いところを見つけられる人、自分をほめてあげることのできる人はとても素敵な人です。一生懸命努力した自分には、たとえ結果が悪くても、自分がしてきたことに対して「よくがんばった！えらい。」と自分をほめてあげましょう。目標に向かって努力し、自分をほめてあげる、自分の心とからだを大切にすることのできる人は、素敵な人ですね。

まちがいさがし

年度末は大掃除！まちがいを探してください。7つあります。

