



ほけんだより

令和元年12月25日
上田市立第一中学校 保健室

健康の記録をお渡しします。大事な成長の記録です。確認をお願いします。冬休み明けに提出です！

各クラスの保健委員の皆さんがクエン酸を使って教室の加湿器を洗浄してくれました。年明けも気持ちよく使えますよ。

かぜやインフルエンザの本格的な流行期です。インフルエンザ罹患後、亡くなられたという報道がありました。できる限りの予防を自分自身、また家族ぐるみで行っていきましょう。学校でも十分気をつけていきたいと思えます。ご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザワクチンの接種は重症化を予防するために有効であると言われています。医療機関の先生と相談して受けられることをお勧めします。

(参考) 厚生労働省 令和元年度今冬におけるインフルエンザ総合対策 (抜粋)

1) 流行前のワクチン接種

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度 (50~60%) を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に基礎疾患のある方、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫感染等を防ぐことができる不織布 (ふしょくふ) 製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

現在、本校ではポツポツとインフルエンザにかかる人が出ていますが、単発で済み、校内感染には至っていません。しかし、体調不良の人は多くなってきており、保健室へ来る人や早退する人が日頃より多い状況です。上田市全体では罹患者が多い状況ですので塾や習い事などでの交流は十分に気をつけましょう。

年末年始はお出かけする機会が多いと思えます。人ごみではいろいろなウイルスによる感染をもらいやすいです。ノロウイルス等による感染性胃腸炎も流行するときです。十分に気をつけてください。

🦠🦠 かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス どう違う!?

	はじまり	寒気	熱の高さ	節々の痛み	自覚症状	合併症	流行性
かぜ	ゆっくり	それほどでもない	多くは37℃代	ほとんどない	咳・鼻水・のどの痛みなど	安静にしていけばそれほどでもない	バラバラと発生する
インフルエンザ	突然	強い	38℃を超える高熱になることが多い	関節や腰が痛くなる	頭痛・関節痛・鼻づまり・くしゃみ・咳・痰	気管支炎・肺炎等	広範囲に突然おこる
ノロウイルス	突然	それほどでもない	37℃代が多いが出ない場合もある	ほとんどない	激しい嘔吐・下痢(どちらかだけの場合も)	脱水	嘔吐物や便に接触した人に広範囲におこる

🌐 予防について 🌐

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスのどれに対しても一番大切なのは、「手洗い」です。手洗いは石けんをつけて流水で 30 秒以上を目安に外出後、トイレの後、食事の前、調理の前に行いましょう。

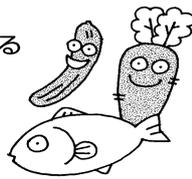
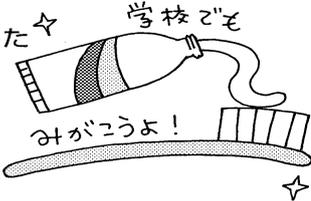
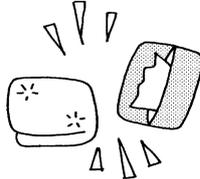
また少しでも体調が悪いなど感じたり、周りがかぜをひいている人がいたりする場合はマスクをしましょう。

普段と違う様子がある場合は大事をとって休養して様子をみたり、受診をしたりすることが長引かせない、また感染拡大防止になります。

今年の健康生活はどうだったかな・・・！？

今年もあと残すところあとわずかとなりました！！みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？自分自身の今年を振り返ってみてください。

新年にみなさんの元気な笑顔にあえることを楽しみにしています。よいお年をお過ごしください。

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 健康 成績表！？ </div> <div style="text-align: right;"> 選んだ番号を <input type="text"/> の中に書き 合計で30点取ればあなたは 健康的！ さあ、何点とれるかな？ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 合計 点 </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>	
<p>何でもよく食べたかな？</p> <p>① 好ききらいがたくさんある</p> <p>② 少しきらいなものがある</p> <p>③ 何でもよく食べた</p> 	<p>人との関わりは？</p> <p>① つらいことが多かった</p> <p>② ととき悩むことがあった</p> <p>③ いつも気持ちよく関わられた</p> 
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>① いつもできなかった ☆</p> <p>② とときき忘れた</p> <p>③ 必ずみがけた</p> 	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた？</p> <p>① 忘れることが多かった</p> <p>② かばんの中には入ってた</p> <p>③ いつもきちんと持ち歩けた</p> 
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>① いつもできなかった</p> <p>② とときき忘れた</p> <p>③ 必ずやった</p> 	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>① いつも伸びていた</p> <p>② とときき切り忘れた</p> <p>③ いつもきれいに切っていた</p> 
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>① いつもカチコロうんち</p> <p>② とときバナナうんち</p> <p>③ 毎日うんちを出した</p> 	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた</p> <p>② 1時間くらいは続けた</p> <p>③ 30分ごとに目を休めた</p> 
<p>朝の目覚めは？</p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた</p> <p>② ととき起きるのがつらかった</p> <p>③ いつも気分よくスッキリ！</p> 	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>① いつも食べない</p> <p>② ととき食べなかった</p> <p>③ いつも食べた</p> 