

# ほけんだより 1月号 H31.1.10 第三中学校 保健室 畠山

## かぜ・インフルエンザの予防を！

冬休み明けインフルエンザの流行もなくホッとしました。しかし、冬になるとインフルエンザウイルスやノロウイルスの感染が話題になります。特に、学校という集団生活の場は感染症が拡大しやすい場所です。でも、これらの感染症は原因も分かっていますし、予防もできます。学校では手洗い・換気・せきエチケット・うがいを徹底し全校のみんなまで予防しましょう。



### 1・2月の保健行事

- 1月中 各クラス身体測定
- 2月 6日(水) 2年生薬物乱用防止教育  
薬剤師さんからお話をお聞きます



## インフルエンザ・ノロウイルス感染の予防を確認しておきましょう！

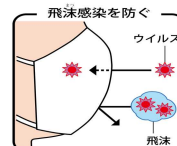
### <インフルエンザ予防>

- 手洗い** 手洗いで手についたウイルスを洗い流しましょう！
- 換気・加湿** ウイルスを外に追い出そう！ウイルスは湿度の高いところが苦手！

### せきエチケット



- ① マスクをつける
- ② マスクがないときはティッシュなどでおおう
- ③ 使用後のティッシュ、マスクはふた付きのゴミ箱に捨てる



自分も人も守ることができます！

- 人が集まる場所へ行くことを控える** 特に流行する時期は！ウイルスがいる場所に近づかない！

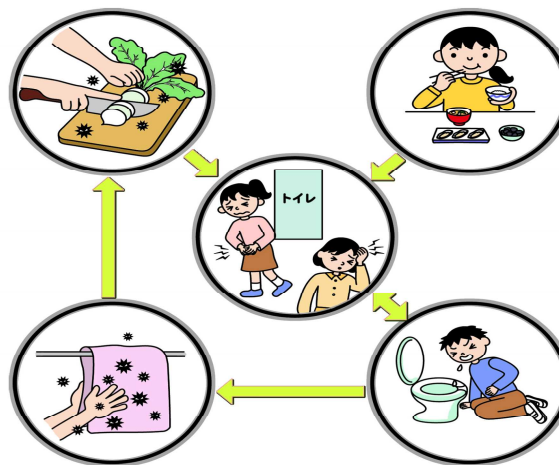
- 予防接種** 毎年受けている人も多いようですが、特に3年生にはおすすめします。おうちの方と相談してください。



\* かぜ・インフルエンザの予防として三中では、お茶によるうがいも実施しています。(1月8日の通知の通りです)

### <ノロウイルス感染予防>

ノロウイルスは、嘔吐、下痢、発熱の症状をおこす原因となるウイルスで主に冬に流行します。このウイルスは、ウイルスに汚染された食品による食中毒を起こすだけでなく、感染力が強いため患者さんから他の人へ、手などを介して感染します。(二次感染) 学校のような集団生活の場では二次感染による流行が心配です。



- 手洗い** 手についたウイルスを洗い流しましょう！

- 嘔吐物は手で触らない** 学校では二次感染が心配です

- 症状のある時は受診する** 嘔吐、下痢、吐き気、発熱などの症状があるときは医療機関へ受診しましょう！

- 料理は良く加熱する** ウイルスは熱に弱いので良く加熱しましょう！

裏面へ→

## 健康教育・性教育

3学期の身体測定の時間に健康教育（3・1年生）、性教育（2年生）を行います。三中の生徒が「自分の心とからだの主人公」になれることを願ってお話をします。

### 「お酒ってどんなもの？」（3年生 健康教育）

3年生は、アルコールが体に及ぼす影響について学びます。アルコールを分解するために頑張っている肝臓の働きと、アルコールが脳に及ぼす影響を学ぶ予定です。自分が大人になった時お酒とどのようにつきあっていくか？考えてほしいと思います。

### 「新しい生命の誕生」（2年生 性教育）

2年生は、助産師さんのお話に続き、生命誕生のお話をします。今までの学習で自分がここに存在していることが奇跡であり、かけがえのない存在であることを実感してくれた2年生でしたが、今回は自分達が新しい生命を生み出す立場で、生命誕生について考えてほしいと思います。妊婦体験を通して、体験の様子を見てどんなことを感じてくれるのでしょうか？

### 「つき指って何？」（1年生 健康教育）

よくあるけがの1つ「つき指」ですが、あの腫れの中身は何か？考えたことはありますか？つき指のしくみを学んで自分のできる対応や予防について一緒に勉強しましょう。つき指の処置や予防を学ぶことで、他のけがにも応用できますよ。

## ＜お家の方へ＞

今のところ本校でのインフルエンザの流行はありませんが、例年ですとインフルエンザの流行期に入る頃です。家庭での朝の健康観察をよろしくお願いします。**症状がある場合には登校前に必ず体温測定を行ってください。また、無理をして登校せず、受診をお願いします。**特に、休み明け不調者が多くなる傾向にあります。学校でも保健委員が中心となり予防活動を進めたいと思います。ご家庭での協力もよろしくお願いします。

### うがいについて

本校では、かぜ・インフルエンザ予防対策の一つとして、お茶うがいを実施しています。詳しくは1月8日付けの「お茶うがいの実施について」の通りです。

### 日本スポーツ振興センターの書類について

学校でけがをし、受診した際に日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。まだ書類を提出していない方は早めに提出をお願いします。

### 健康教育・性教育について

ほけんだよりを通して、健康教育や性教育の様子をお伝えしていますが、2・3学期の身体測定時にも健康教育や性教育を養護教諭の畠山が行います。専門的な立場で話ができることもあります。普段保健室にくることが少ない生徒にも「心や体のことで心配なことがあったら保健の先生に相談すればいいんだ。」と感じてもらえるように、そんなメッセージもこめて話をさせていただいています。おうちの方もお子さんの心や体のことで相談があれば気軽にご連絡ください。

### 生活習慣病予防外来(紹介)

信州大学医学部附属病院近未来医療推進センターの「生活習慣病予防外来」では、生徒とその保護者を対象として、学校の春休み期間中に、検査や予防に向けた指導を行っています。ご希望のある方は、保健室畠山まで早めにお問い合わせください。

