

ほけんだより

2013年12月

大阪市立大宮中学校 保健室



12月になり寒さがグッと身にしみるようになりましたね。毎日保健室には、寒気がする、のどが痛い、吐き気がする、お腹が痛い・・・など、いろんなカゼ症状の生徒が来室しました。ノロウイルスなどによる嘔吐症状も要注意です。“ていねいな手洗い”と“ガラガラうがい”を習慣づけて、インフルエンザやその他のカゼにかからないよう予防しましょう。

〇.*〇〇〇〇.*〇〇〇*〇〇〇*〇.*〇〇〇〇.*〇〇〇〇*

★インフルエンザも、その他のカゼもウイルスの感染が原因です！★

ウイルスは こんな ヤツだよ	空気中に ウジャウジャ いるよ		よけて 歩くのは 無理です	対策は！？ * マスクをして侵入を防ぐんだ！ * 換気をして部屋から追い出せ！ * うがいをし、のど粘膜を守るんだ！ * お茶をこまめに飲んで湿り気を！ * 部屋の湿度を高くして、ウイルスの活動を鈍らせろ！
	目に 見えないくらい 小さいよ		つまんで 捨てられ ません	
	ふだんおとなしい ふりをしている 突然あばれだす ことがあるよ		話し合いには 応じて くれません	
	鼻や口から 簡単にからだに 入ってくるよ		勝手に どんどん 入ってくる	
	弱っている人を 見つけるのが 得意だよ		かくれても ムダです	



忘れないで！！せきエチケット



せき・くしゃみの症状があるとき、

- マスクをつける。
- ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く。

せき・くしゃみが出そうになったら、

- 口と鼻をおおう。
- 近くにいる人から顔をそむける。

せき、くしゃみの後は、

- 使ったティッシュはゴミ箱へ！
- 必ず手を洗う。

インフルエンザは、学校保健安全法の規定にもとづいて・・・

① “出席停止” となります。

(欠席扱いになりません)



② 出席停止期間は、「発症後5日経過し、かつ 熱が下がってから2日過ぎるまで。」

※この期間を守って、医師に登校を許可されるまではゆっくり療養してください※

※担任をとおして「出席停止報告書」を後日お渡しします。保護者の方が記入して、学校へ提出してください。(主治医から登校許可がでた証明となります)

※ インフルエンザ検査が陰性であっても、医師に「インフルエンザに似ている？」と言われ疑わしいときは、必ず担任に連絡してください。

※ 「熱も下がったし大丈夫！」と自己判断せず、出席停止期間を守って、ゆっくり休養しましょう。

どうして熱が上がるのかな??

カゼやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(熱があがると活動しにくくなる)ため、ウイルスが体の中に入って感染すると、「からだを守る反応」として、脳が体温を上げるように指示を出します。

これが、熱が上がるしくみです。

また、体温が高くなると、ウイルスと戦う「白血球」が活発に働くようになります。



熱が上がってしまったら・・・?

☆からだを休める。

ウイルスと戦う
体力を蓄えるのだ!



☆熱があるときは、水分補給を。

汗をかいたら着替えるのだ!



☆新年を迎える前に、振り返って考えてみましょう☆



2013 年はあなたにとってどんな1年でしたか?

- ①人に言われて嬉しかった言葉は何ですか?
- ②人にしてもらって嬉しかったことは何ですか?
- ③自分なりに頑張ったと思う事は何かですか?
- ④2014 年はどんな年にしたいですか?

冬休みは、心おだやかに、安全に、過ごしましょう。
元気に3学期にまた会いましょうね。

