

ほけんだより



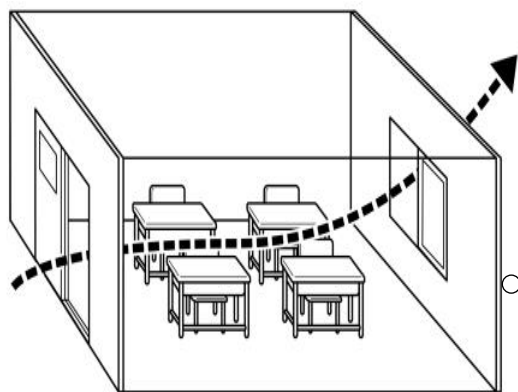
令和6年12月6日
市川市立妙典中学校
保健室

今年も残すところ一か月となりました。みなさんにとって今年はどのような年でしたか？また、来年はどのような年にしたいですか？寒い日が続いています。これまで以上に感染症予防を徹底し、生活習慣を整えて、新しい年を元気に迎えられるようにしましょう。



かぜを予防しよう～室内の換気に気を付けよう！～

寒くなってくると、窓を開けたくない…そう思っている人も多いかもしれませんが、冬こそ換気が大切です。換気をしないとほこりやウイルス、二酸化炭素などで空気はどんどん汚れていきます。汚れた空気の中では、風邪やインフルエンザ、その他の感染症にかかりやすくなるばかりか頭痛や眠気、勉強に集中できないなど身体に悪い影響をたくさんもたします。保健委員会でもよびかけをしていますが、寒い冬こそ換気を意識して、気づいた人が窓を開けるように教室の中で習慣づけましょう。



対角線上の上窓をあけておくと早く空気が入れ替わり、効果的に換気ができます。休み時間には出入り口のドアも開放するようにしましょう。

各教室の窓に貼ってあるチーバクんのステッカーが目印★チェックしよう！



2年生 思春期講演会を実施します

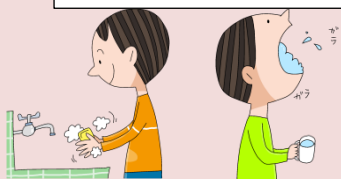
日時・場所:令和6年12月16日(月) ⑤⑥ 妙典中学校 体育館
講師・内容:助産師 やまがた てるえ 先生(母の樹) 「思春期の性と生」
(著書:「13歳までに伝えたい男の子の心と体のこと」
「15歳までの女の子に伝えたい自分の心と体の守り方」他)
自他ともに大切にすることを目的として
助産師の先生に思春期の性と生についてのお話をさせていただきます。
※感染症予防のため保護者の方の参観はできません。

保護者の皆様へ

メディアコントロール週間には、チャレンジシートを使って、一人一人が電子メディアの使用についての目標をたて、理想的な睡眠を目指して取り組むことができました。保護者の方々からの温かいメッセージも励みになったと思います。ご家庭でも引き続きご指導のほど、よろしくお願いいたします。

～感染症対策～

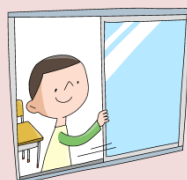
手洗いうがいをする



マスクをする



こまめに換気をする



加湿をする



適度な運動をする



しっかり睡眠をとる



栄養バランスの良い
食事をとる



冬に流行する感染症に要注意！！

新型コロナウイルス感染症以外にも流行しやすい感染症はたくさんあります。疑わしい時は早めに受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。

感染症	症状など
インフルエンザ	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。潜伏期間は1～4日、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。国内では毎年約1千万人、約10人に1人が感染します。主な感染経路は飛沫感染、接触感染です。
感染性胃腸炎 (ノロウイルス)	ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖します。おう吐、下痢、腹痛などを起こします。
マイコプラズマ肺炎	マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。1年を通じてもみられ、冬に増加する傾向があります。患者の咳のしびきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。潜伏期間が2～3週間ほどあり、患者と接触してから約1か月後に発症することもあります。発熱、全身倦怠感、頭痛、咳などの症状があります。解熱後も咳が3～4週間続くことがあります。
溶連菌感染症	A群β溶血性連鎖球菌という菌に感染することで発症する感染症で、潜伏期間は2～5日、主な症状は、発熱、喉の痛み、体や手足に紅い発疹、舌にイチゴのようなブツブツ（イチゴ舌）、頭痛、腹痛、嘔吐、首すじのリンパ節の腫れなどで、急性糸球体腎炎などの合併症を引き起こしやすい病気です。症状がなくなっても抗生物質は指示された量を全て飲みきり、体内から確実に溶連菌を退治することが大切です。

健康診断の結果異常の疑いがあった人

健康診断の結果、要治療・要精検などのお知らせをもらった人で、まだ受診していない人はなるべく早く受診するようにしましょう。今後の学校生活に困ることがないように、視力矯正や、おし歯の治療を終わらせるなどの適切な処置が必要です。疾病やからだの不調が悪化しないように冬休み期間を利用して早期に医療機関を受診しておきましょう。

