

ほけんだよい 12月

万葉中学校 R2. 12月

日中は日差しが温かく、過ごしやすい日が続いています。寒暖の差が激しいので、朝夕は衣服の調節をして体を冷やさないように工夫しましょう。11月は病気で欠席者が少なく、みなさん元気に学校生活を過ごせたようです。これから感染症の流行期に入りますが、日ごろから栄養と睡眠、休養のバランスを考えて生活することが一番の予防となるでしょう。3年生はいよいよ進路決定に向けての準備が始まり、緊張や焦りが出てくる頃です。そのような時こそ、落ち着いて生活することが大切です。不安に胸が押しつぶされそうな時もあるかもしれませんが、心配なことやわからないことはそのままにしないでお家の人や先生方に話をしましょう。事故やけが、SNSなどのトラブルに気をつけて、心穏やかに令和2年を締めくくりましょう。

感染症に注意しましょう！

☆新型コロナウイルス

全国各地でコロナウイルス感染症が再拡大しています。感染症予防を心がけて学校生活を送りましょう。今シーズンは「かぜ」「インフルエンザ」に加え「新型コロナウイルス感染症」にも注意をしなければなりません。症状は風邪症状と同様のものがみられるため、見分けるのは難しいと思います。感染症を流行させないために、次のことをお願いします。

- ①毎朝の検温・健康観察・・・微熱や風邪の症状がある場合には、登校しない。
- ②手洗い・うがい・マスクの着用（カバンに予備を携帯してください。）
- ③体調がすぐれない場合には主治医に相談する

☆風邪・インフルエンザ

インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。

・・・インフルエンザの症状は？・・・

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。さらに風邪の場合、ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。潜伏期間は1～4日（平均2日）で多くの場合1週間程度で治りますが、乳

幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招いたりする場合があります。これからが流行の本番、手洗い・うがい・教室の換気・マスクの着用・睡眠・栄養に気をつけるなど、予防に努めましょう。

☆感染性胃腸炎(ノロ・ロタウイルス・お腹のかぜなど)

ノロウイルスとは、赤ちゃんから大人まで幅広い年齢層に、胃腸炎を起こすウイルスです。例年、12月の終わり頃から流行し始めます。

【伝染のしかた】ノロウイルスに汚染された食品（生カキなどの二枚貝）や、飲料水ノロウイルスに汚染された手指、器具、感染した人の便や吐物など。

【症状】感染して1～2日で症状が現れます。吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛など、2～3日で回復。症状がなくなっても3～7日は、便の中からウイルスが出ています。

【予防】手洗いが大事。石けんと流水で30秒以上（特にトイレの後、調理の前、食事の前）。吐物は、すぐに始末し、素手でさわらない。（ビニール手袋をし、拭き取った雑巾は、すぐに捨てる。塩素系の消毒を使用して拭いておく。ハイター・ミルトン・ピューラックス）空気の入換えをする。（飛沫感染といって、空気からも感染する）

☆風疹(3日ばしか)30代～50代男性は特に注意!!

風疹は、3日ばしかと言われ、子どもの病気と思われがちですが、最近は、中学生より予防接種をしていない30代～50代の男性が多くかかっています。近年、首都圏を中心に流行中です。この病気の怖いところは、妊娠中にかかると、お腹の赤ちゃんに悪影響が出て「先天性風疹症候群」という病気になることです。疑わしい症状が出たらすぐに医師の診断を受けましょう。風疹にかかった場合は、出席停止となります。また、予防接種で予防できる病気です。

【病原菌】風疹ウイルス 【潜伏期間】16～18日 【伝染のしかた】飛沫感染（かぜと同じ）

【伝染期間】発疹が出る前後1週間 【症状】発疹・熱・目の充血・関節痛・耳や首のリンパ腫れ

スマホに依存していませんか？

>>>>> こんなことに思い当たれば要注意! <<<<<<

- ・スマホを持っていないと不安
- ・食事中にもスマホを見る
- ・何でもすぐにスマホで検索する
- ・布団やお風呂やトイレに持ち込む
- ・スマホなしで過ごせない
- ・友達と一緒にいるのにスマホを見る
- ・スマホが振動したと錯覚することがある
- ・SNSに書き込むネタを探す

●●スマホ依存から抜け出すステップ●●

- ★友達といるときは、面と向かって話をしよう
- ★ときどきスマホを置いて出かけてみよう
- ★電源をオフにする時間を作ってみよう
- ★スマホに使った時間を計算してみよう

チェックがたくさんついた人は、自分がスマホに依存していることを自覚してください。そんな自分を知り、変わろう!!と思うことが大切です。