

ほけんだより 11

平成23年11月1日
旭丘中学校 保健室

生徒会 保健体育部からのお知らせです



*10月31日の全校朝会でもお知らせしましたが再度確認します。(部長：藤原 健祐)

◎体育館使用について

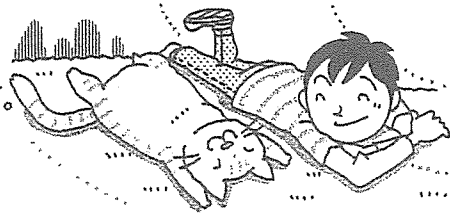
- ・体育館ではボールを蹴らない。
- ・チャイムが鳴ったら、掃除場所にすぐ移動する。
- ・コートをグループで独占しない。
- ・使ったボールはきちんと片付ける。

◎風邪の予防について

- ・手洗い、うがいをしっかりしよう！
- ・マスク着用で風邪予防、菌の拡散防止！
- ・早寝、早起き、朝ご飯…これが基本！
- ・しんどくなったら、担任の先生に伝えてから保健室へ！（教室にいるとうつる）

11月8日は立冬。

この時期のおだやかで暖かい日のことを「小春日和」といいます。これから、すこしやすい季節から、肌寒い季節へと変わります。寒さへの備えをして、体調管理につとめてください。



11月の行事予定

3(木)	文化の日
7(月)	命の教育(3年)
9(水)	オープンスクール(道徳)
16(水)	オープンスクール(3年欠食)
23(水)	勤労感謝の日
28(月)	期末考査
~30(水)	11/28、11/29(全校欠食)

11月8日 いい歯の日

口の中の状態は、手入れしだいで変化します。4月の歯の検査で異常が無かった人も油断は禁物。歯みがきの後には、歯と歯ぐきの状態をチェックする習慣をつけましょう。



先手必勝！ かせ対策



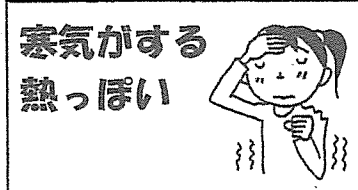
その時、からだは…①

かせウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。



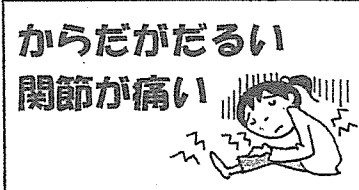
その時、からだは…②

ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。



その時、からだは…③

ウイルスへの反撃を開始。



その時、からだは…④

ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…

③④の症状が急に現れたときは

インフルエンザの疑いがあります

体温を測りましょう

休養が必要です

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。

こんな変化があったら、病院へ

- ・症状が重くなってきた。
- ・2~3日休んでもよくなる。
- ・せきが長引いている。
- ・下痢や腹痛の症状が出てきた。

■ 37℃以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

熱が高くなってきたら

受診が必要です

■ 37.5℃以上のとき
インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

【インフルエンザと診断されたら】
・医師の許可が出るまで登校できません。
・必ず学校に連絡してください。

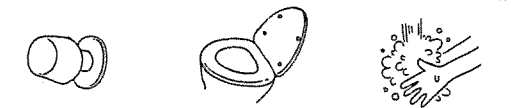
そろそろ 風邪、インフルエンザの季節です！

どんなふうにしてうつるのか？



- ① くしゃみ咳のしぶきから(飛沫感染)…患者の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことが原因でうつる。
- ② 手や物から(接触感染)…患者のつば、鼻水がドアやスイッチ、手すりにつ着して他の人が触り、目・鼻・口の粘膜に付いてうつる。

対策は？



ウイルスが体の中に入ってこないようにするためには、手洗いやうがい、マスクなどが効果的です。
また、私達の体は、体内に入ってきたウイルスと戦う力(免疫力・抵抗力)を持っています。
ウイルスに負けない体を作るためには、毎日の規則正しい生活習慣が大切です。

