

いほけんたより 12月

今月の保健目標 12月
冬を健康に
すこすこ
寒さに負けない身体づくり
うがい・手洗いの励行
ロープ・マスクを正しく
着用して
コソコソと鍛えた体は宝物

深谷市立川本中学校 保健室 平成 30 年 12 月 1 日(土)



12月になり一段と寒さが増す季節になりました。

気温が下がり空気が乾燥してくると、感染症の原因となるウイルスや細菌の活動が活発になります。かぜやインフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症が流行します。手洗い・うがい・マスクの着用などで予防をしっかりと行いましょう。

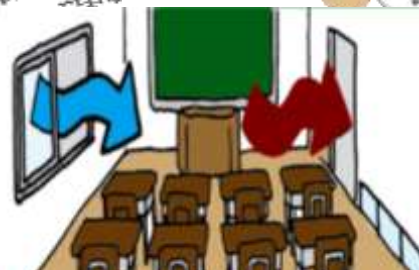


部屋の

教室の

換気をしよう!

寒いからといって、窓やドアを閉め切っていると、ウイルスやホコリなどが増えてしまいます。また、冬場はストーブなどの暖房機器によって空気が乾燥するため、かぜなどの病気の原因になります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも、大切なことです。



換気のポイント

新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、窓やドアを2カ所以上開けましょう!

インフルエンザに注意!!

インフルエンザウイルスは、体内に侵入し20分ほどで増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。次のような症状が現れたら、医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にはあっても3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●

受診した日ではなく、症状が出始めた日

発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

発症後 5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

OK

発症後1日目に熱が下がった

発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目

★発症後5日を過ぎていても、「熱が下がって2日以上」たないとダメ。

OK

発症後4日目に熱が下がった

発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目

OK

“かぜ”と“インフルエンザ”の違い

かぜ

のどの痛み
鼻水
くしゃみ
せき
微熱(37℃以上)

突然の発熱

(38℃以上)

インフルエンザ

関節痛
筋肉痛
頭痛
起きていられない
ほど体がだるい



発症後1日目に熱が下がった



発症後4日目に熱が下がった

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み





12月1日世界エイズデー

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV／エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。

けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

ほけんだより 11月号で「ストレス」を話題にしました。

自分にあったみなさんのストレス対処法が見つかりましたか？

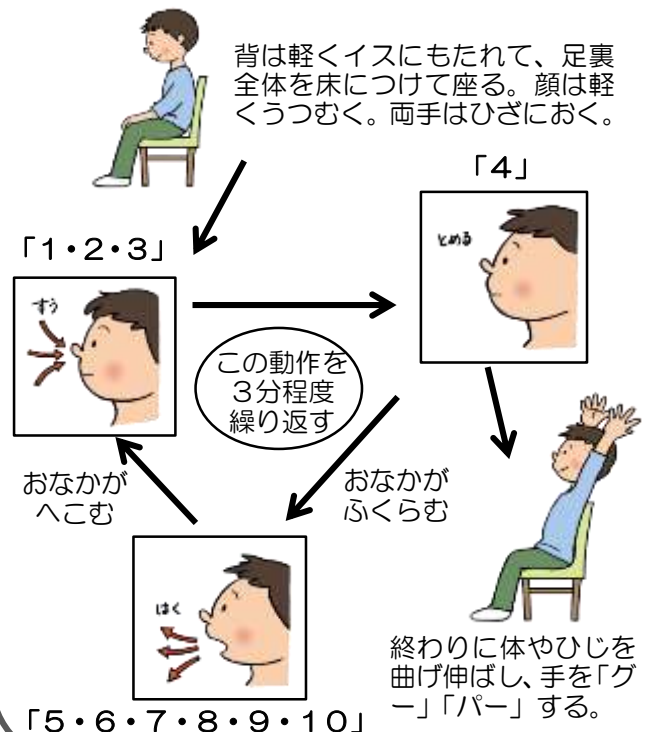
3年生はいよいよ受験勉強のラストスパートです。ストレスと上手につきあってこの冬を乗り越えましょう！

ストレスへの対処法



10秒呼吸法

腹式呼吸を取り入れたリラックス方法です。イライラした時や緊張をほぐしたい時に試してみてください。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



夜しっかり寝る

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。