



# けんこう

平成27年12月1日(火)  
熊谷市立玉井中学校  
保健室



12月の保健目標  
かぜ・インフルエンザを  
予防しよう



学校教育目標  
「志を高く、夢を大きく、  
日々努力する生徒を育てる」

この時期にしては暖かな日がいぶりましたが、やはりここ何日かで冷え込んできましたね。

寒い冬を迎えます。バランスの摂れた栄養、十分な睡眠、適度な運動で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 12月の保健行事予定

- 12月14日(月) 第5校時 薬物乱用防止教室 1年生 養護教諭より指導
- 12月16日(水) 第5校時 薬物乱用防止教室 2年生 学校薬剤師さんより指導
- ★3年生は、保健体育(保健学習)で11月に学習しました。

**もうすぐ冬休み。薬物乱用は、ダメ! ゼッタイ!!**  
**酒もタバコも、成長期のあなたの体と心を壊してしまいます!!**  
**どんな誘いがあっても、強い意志を持って手を出さないで!!**



## インフルエンザ予防

本校ではまだ、インフルエンザの報告はありませんが、そろそろ流行期をむかえます。出来る限りの予防をしましょう。

### ★予防接種を受けましょう

- ・予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。予防接種を受けてから免疫ができるまで約2週間ほどかかり、約5か月持続します。特に3年生は、受けておいた方が良いでしょう。

### ★手洗いの励行を心がけましょう

- ・石鹸での手洗いを習慣化できるようにしましょう。インフルエンザに限らず、病気の予防に手洗いは基本です。

### ★水筒を持参できます

- ・水分補給やうがい用として水筒を持参できます。ルールを守って持参してください。感染を広げてしまう原因になりますので、回し飲み等は絶対しないようにしてください。毎日持ち帰り、衛生的に管理してください。

## ノロウイルス感染症にも気をつけて

感染性胃腸炎も流行する季節です。特にノロウイルス感染症は、冬季に多発する原因ウイルスとしてよく知られ、原因別集計における食中毒患者数では、第1位を記録し続けています。ノロウイルスは、大きく5つのグループに分類され、更に遺伝子型等で細かく分類されます。2006～2007年や2012～2013年にかけて流行を引き起こしたものは別の流行株が2014年に姿を現し、2015年2月にはその新しいノロウイルスが主要流行株になりました。今年はこの新型ウイルスによる大流行が起きる可能性があるため、特に注意が必要です。

また、最近の研究で、10人に1人位の割合で、ノロウイルスに感染しても症状が出ない“不顕性感染者”がいることもわかってきました。不顕性感染者は、気づかないうちに感染し、ウイルスを排泄していますので、感染を広げてしまう可能性があります。

(少年写真新聞社 中学保健ニュース(2015.11.28)の記事より)

### ★手洗いの励行を心がけましょう

インフルエンザ同様、手洗いをしっかりしましょう。トイレの後、調理や食事の前等には、石鹸での手洗いを励行し、爪も短く切っておきましょう。

### ★嘔吐物の処理等には、塩素系の薬品での消毒が有効です

アルコール消毒は、ノロウイルスには効きません。体調不良で嘔吐してしまった場合、学校では必ず先生に報告してください。

### ----- ◆保護者の方へ◆ -----

感染症の流行を広げないために次のことをお願いいたします。

- 朝から体調が良くない場合は、無理して登校させることのないようにお願いします。
- 医師からインフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合は、必ず学校へ連絡してください。出席停止の扱いになります。※出席停止期間を守って、良く治してから登校させてください。
- インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配されるこの季節は、早退等、早めに対処させていただきます。ご理解の上、ご協力をお願いいたします。

### ※出席停止期間

#### 【インフルエンザ】

**発症後5日を経過し、かつ、**

**解熱後2日(幼児3日)を経過するまで**

※発症日や解熱日は0日です。

#### 【感染性胃腸炎】

**下痢・嘔吐症状が軽快し、**

**全身症状が改善されれば登校可能**

◎かかった医療機関のお医者さんからも指示を受けてください。



