ほけんだより 12月

No.１１
令和５年１２月１日
柳生中学校　保健室

１２月の保健目標　　冬を健康に過ごそう　　感染症を予防しよう

今年も残すところあと１か月となりました。今年はどんな１年でしたか？良くなかったことを思い返して反省することも大切ですが、良かったことを思い出して新しい年へのエネルギーにすることも大切です。気温がぐっと低くなり、冬到来という感じですね。インフルエンザや風邪気味の人が増えてきています。規則正しい生活を心掛け、自分の健康を自分で管理できるように努めましょう。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？

インフルエンザ予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。お年寄りや乳幼児、受験生は受けておいてもいいかもしれませんね。

ただ極めてまれですが副反応が起こることがあったり、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。

＜インフルエンザの出席停止期間＞
発症後５日を経過し、
かつ解熱後２日経過するまで

発症日の翌日から数えて早くても６日目からの登校になります。医療機関で診断を受けた場合は、お手数をおかけしますが、学校までご一報くださいますようお願いいたします。

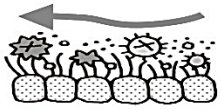
インフルエンザの出席停止期間　早見表

＜最低基準＞発症した後５日を経過	発症日 発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後５日を経過した後 6日目	7日目	8日目
発症後１日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
出席停止	→	→	→	→	→	→			
発症後２日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
出席停止	→	→	→	→	→	→			
発症後３日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
出席停止	→	→	→	→	→	→			
発症後４日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
出席停止	→	→	→	→	→	→	→		
発症後５日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止	→	→	→	→	→	→	→	→	

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

３つの首を温めて体ポカポカ

北風がピューッと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の３つの“首”を寒さから守れていないのかも。

３つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

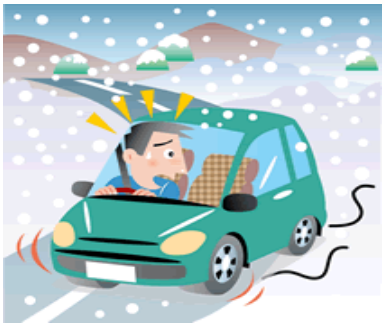
首　ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首　外に行くときは手袋を忘れずに

足首　締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

○交通事故やその他の事故



・これからの時期、地面が凍結し足下が滑りやすくなります。寒さが増すと、ポケットに手を入れたくなりますが、万が一転倒した際に大ケガをしてしまう可能性があります。手袋を着用するなどしてポケットから手を出し、転倒しないようバランスをとれるようにしましょう。
自転車の運転も気をつけてくださいね。

・夕方の時間でも外は真っ暗です。仙台市内小中学校（仙台市校外指導連盟）の取り決めで冬季休業中は午後５時以降の外出は保護者同伴となっています。外出するときは、家族に目的・行先・同行者・帰宅時刻を確実に伝えましょう。夜暗くなると不審者に遭遇する可能性が高くなります。これからの時期は要注意です。また、年末・年始は人出が多くトラブル（置き引きや恐喝等）が発生しやすくなります。お金は必要な分だけ持ち歩くようにするなど注意をしましょう。

・寒くなってくると、ストーブをつけたり、コタツを利用したりして暖をとりますよね。つけっぱなしにしていて、「いつのまにか寝てしまった」、「外出してしまった」ということがないように、火元には十分気をつけましょう。

・万が一、交通事故やその他の事故に遭ってしまった場合は、ためらわず１１０番通報（南仙台交番 241－1643）や１１９番通報をしてください。

・路面が凍結してくると、自動車はすぐ止まれないという危険性がありますので、周囲に注意を払って行動するよう心掛けましょう。

差別や偏見を考えてみよう

友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんでしたか？

友だちに「ウイルスだ！」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがありますが、これらは差別や偏見につながるかも。

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。

高病原性鳥インフルエンザについて

☆一般的な感染予防対策として、手洗いを徹底しましょう。★死んだ野鳥等を発見した場合には、手で触らないこと。

同じ場所でたくさんの野鳥が死亡していたら、仙台市の場合は各区役所に連絡相談しましょう。
電話 ：022-247-1111（太白区役所）

鳥インフルエンザは、鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することはありません。また、鳥インフルエンザは人に感染する可能性は極めて低いものですので、根拠のない噂などにより混乱したりせず、正確な情報に基づいて対応しましょう。