

感染症予防に
努めよう!

令和4年12月7日 武雄北中学校 保健室 文責:高平 桃香



寒暖差で体調を崩しやすくなる時期になりました。12月、とくに空気が乾燥しているため、体調管理を行い、今日からの業間体育に備えましょう。

今月の体育・保健行事

- 7日(水)~15日(木) 業間体育
- 16日(金) クラスマッチ〈駅伝大会〉(5・6時間目)

汗をかいた後は体が冷えるので着替えやタオルを忘れずに持って来よう!

保健室から生徒へ
~人権集会について~

12月6日(火)に行われた武雄北中学校の人権集会では、アサーショントレーニング(非攻撃的自己主張)を活用して、相手の立場や心情を考え、「自分の気持ち」も相手に理解してもらうように伝える力・さわやかに問題を解決していく力について学習しました。

現代の子どもは、なぜ「言葉、何気ない一言」で悩むのでしょうか。

私は、その原因の1つが SNS だけの会話にあると思っています。学校で話さない友達でも気軽に会話ができるのが SNS です。SNS での会話には、相手の表情や心情などは見えません。

そのため、普段からの関わりがないと、なおさら相手の様子が読み取れません。

思い返すと誤解してしまう場面がたくさんあったのではないのでしょうか。

向かい合って会話するときでも、相手に理解してもらうのは難しく、それは、大人になっても

難しいことだと思っています。ですが、大切なことや自分の気持ち・相手の気持ちを確認するとき

には、なるべく向き合っただけの会話が必要だと思います。

今回、学習したことを活かして、会話する勇気を出してみてください。



これから、新型コロナウイルス以外にもインフルエンザの予防をお願いします。

対策①.....咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。

対策②.....手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。

対策③.....マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。

今月ここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、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。突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。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。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

早わかり 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の期間は、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(幼児にあっては、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 解熱後2日目

発症後1日目に熱が下がった

★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。

発症後4日目に熱が下がった

★「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。

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染

感染している人がくしゃみや咳などをしたとき

ウイルスや細菌を含むしぶき(飛沫)になって飛び散る

まわりの人の鼻やのどにくっついて感染

飛沫感染する病気は、たとえば... かせ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症...など

空気感染

ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき

ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている

呼吸によって吸い込まれて感染

空気感染する病気は、たとえば... はしか(麻疹)、水ぼうそう(水痘)、結核、ノロウイルス(乾燥した吐物から)...など

接触感染

ウイルスや細菌に直接接触したとき

直接接触: 感染している人の皮膚や血液・体液

間접接触: ウイルスや細菌がくっついている物

接触感染する病気は、たとえば... 【直接】性感染症、水ぼうそう(水痘)、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ...など

インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります