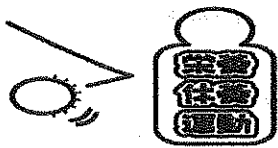

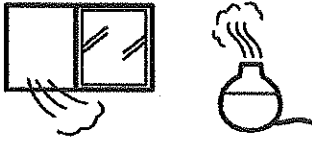




ほけんだより12が

2017. 12. 8
No. 8
勝山南部中学校

寒さが厳しく、空気が乾燥する季節になりました。福井県内はインフルエンザの流行期に入り、学級閉鎖や学年閉鎖をする学校も増えてきました。学校はたくさんの人が集まる場所なので、集団感染が心配されます。自分がかからないよう、また人にうつさないように気をつけましょう。

かぜ・インフルエンザ予防のポイント

<p>●栄養・休養・運動で体の抵抗力を高める</p> 	<p>●石けんで洗いねいに手洗いをする</p> 	<p>●こまめに換気し、必要に応じて加湿する</p> 
<p>●外出を控える(特に人混みは避ける)</p> <p>混雑</p> 	<p>●感染の可能性がある場合はマスクを着ける</p> 	<p>●「咳エチケット」を実行する</p> 

インフルエンザの季節

部屋の**湿度**に気をつけよう

50~60%が目安です



教室は、加湿機と換気で、湿度の管理をしましょう。

インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につく。その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶ ▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

おうちの方へ

厚生労働省の情報によると、インフルエンザにかかった際、急に走り出すなどの異常行動で転落死などの報告があるようです。インフルエンザ罹患中は、行動面についても十分ご注意ください。

欠席や遅刻の連絡について


学校では、かぜが流行しそうな時には、毎朝の健康観察を重視し、状況把握に努めます。欠席や遅刻の場合は、朝8時までにご連絡ください。なお、病気の場合は、詳しい症状をお知らせください。

「インフルエンザ」の場合は出席停止となります。医療機関で「インフルエンザ」と診断されましたら、できるだけ早く学校にご連絡ください。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



マスク、きちんと使えてる?

子供のマスク持ち歩いてる? 何日も使われてない?

鼻からあごまでしっかりと入ってる?

冬場の必需品 **マスク**もカバンに入れておこう



おなかの不調を防ごう

寒いときやテストで緊張したときに、おなかの調子が悪くなって困ったことはありませんか？おなかの不調は、おなかを温めることで楽になることも多いようです。

おなかに手を当てて、手の温かさが気持ちいいと感じたら、おなか冷えています。おなかを温めて、体調アップを図りましょう。

- ①服装を工夫する。
- ②40℃ぐらいのお風呂にじっくりつかって温まる。
- ③温熱シートなどで温める。
- ④温かい飲み物や鍋物などで、からだの内側からも温める。

からだの外側からも内側からも温めて、血めぐりがよくなると、おなかの不調もおきにくくなりますね。

※吐き気があったり、ひどい下痢が続いたりする場合は、病気が原因のことが多いので、早めに医師の診察を受けましょう。

暖かく過ごすための服装の工夫

★ポイント1：やっぱり下着！

最近は薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖くなる素材等もあります。

★ポイント2：上手な重ね着！

インナー（下着）+ミドル（シャツ、セーター等の中間着）+アウター（上着）と、服と服の間に“空気の層”を作っていきます。

★ポイント3：3つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、ネックウォーマー等）をうまく活用するようにしましょう。

学校の規則を守った使い方をしましょう！

12月6日（水）、3年生を対象に薬物乱用防止教室が行われました

<薬物乱用ってなに？>

薬物乱用とは、麻薬や覚せい剤などの化学物質を不正な目的や方法で使用したり、医薬品を医療の目的からはずれて使用したりすることをいいます。たとえ1回使用しただけでも乱用です。

<3年生の感想より>

- ・今日の話聞いて、薬物を所持した時点で捕まるし、一度乱用してしまったら、なかなかやめられないことも分かりました。福井県内でも実際に薬物乱用で捕まっている人もいますので、日々の生活をしっかりと考えたいです。
- ・薬物を入手する方法は、インターネットや友人、先輩からというケースが多いことを知りました。インターネットなどには、しっかりとセキュリティをかけ、先輩などの勧めでも断る力を持つと思いました。また、「スッキリする」「頭がよくなる」「やせられる」などという言葉にだまされずに、見極める力もつけたいです。1回だけという安易な考え方をしないようにしたいです。
- ・話を聞いて、今は絶対に使いたくないと思いました。もしいつか、勧められた時に、「いらない」としっかり言えるようになっておきたいです。また、DVDを見て、自分だけでなく、家族にまで迷惑がかかることが分かったので、絶対に薬物乱用はしないようにします。

ぜひ、家庭でも話題にしてください。そして、薬物には絶対に手を出さないという強い意志を固めましょう。

薬物でニセモノの幸せな状態をつくり出さなくても、私たちは自分の力で、本物の幸せを感じることができます。これから先、大人になっても、現実の目の前の課題に、自分らしく挑戦していく中で、本物の達成感や幸福感をたくさん味わってほしいと思います。

冬休み前の注意

