



ほけんだより



2019.11.29 簾舞中学校 保健室

11月も最終日になりました

合唱コンクールから始まった11月でしたが、気がつけば今日で最終日になりました。カレンダーも残り1枚…
2019年もラストスパートです。これからさらに寒くなり、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期に入ります。

1. 2年生の皆さんもちろんですが、特に3年生の皆さんはこれから受験が控え、大切な時期ですね。体調を崩さないように、手洗いうがいを徹底する、人混みには行かない、夜は十分に睡眠をとるなどできることはすべてやって、本番に備えてください。

12月の途中からは「かぜ調べ」も開始する予定なので、毎日風邪引き0人を目指して、クラスで声を掛け合しましょう。



11月の来室状況 (11月29日現在)

内科

1年生 :2人
2年生 :0人
3年生 :23人

計 :25人

外科

1年生 :6人
2年生 :3人
3年生 :13人

計 :22人

11月中の保健室の来室状況です。10月より来室がぐんと減りました!下のグラフをご参照ください。この調子で、2学期の残りも元気に過ごせると良いですね。

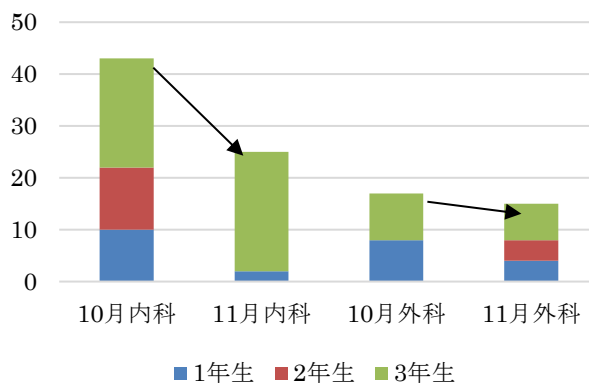
12月はテストなど大きな行事はありませんが、毎日の授業を大切に、勉強に励みましょう。勉強のこと、友達のこと、自分の体のことなど何か困ったことはあるときは、いつでも相談に乗るので、気軽に保健室に来てくださいね。

内科の来室理由ではやはり頭痛、腹痛が多いですが、簾舞中学校では高熱、だるさなどインフルエンザが疑われる症状の生徒は広がっておらず、比較的にみんな元気に登校できている状況です。

ただ、澄川地区の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖も出ています。引き続き、手洗いうがい・マスクなど予防を続けてくださいね!

また、外科は昨年度の同じ時期と比べて5人以上少なく、大きいけががほとんどありません!これは素晴らしいことです。今後も落ち着いた学校生活を心がけましょう。

保健室来室者数



全員が知っておきたい /



インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなのですよ

...本当に
そうでしょうか？

1

比較

カゼとインフルエンザ

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

3

発症したかも...どうすればいい？

治療薬があります



カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL: 011-596-2320

2

インフルエンザって怖い？

合併症に
要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。

意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



ハイリスクな
人がいます



- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつってしまったら、重症化するリスクがあります。
周りに当てはまる人はいませんか？

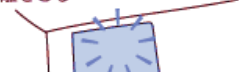
4

家族が発症したら？

感染した本人も家族も
こまめに手洗いをする



可能なら別室に隔離する。
無理ならなるべく1~2m以上
距離をとる



近づく場合はマスクをつける。
マスクを外したら手を洗う



手指や、感染した家族が
よく触るドアノブなどを
アルコール消毒する



食事は一緒に
とらない



まどが丁のつぶやき

最近、久しぶりに幼馴染の友達と会いました。その友達は、幼稚園～高校まで14年間も共に過ごしてきた女の子です。皆さんと同じ中学生の時は、バレー部で3年間一緒に練習に取り組んだ思い出もあります。

そんな彼女ですが、7月に赤ちゃんが生まれてママになっていました！自分の子どもに、にこにこの笑顔で話しかける彼女を見て、私も幸せな気分になりました。ママとしてのたくましさを感じつつも、昔と変わらない明るい彼女を見て、元気をもらえた時間でした。