

ほけんだよい 11月号

●●● 札幌市立宮の丘中学校 保健室 2025. 11. 14 ●●●

現在、札幌市ではインフルエンザ^{けいぽう}警報が出ています。今年の猛暑^{もうしょ}が免疫力を低下させたため、インフルエンザの流行が昨年よりも早くなったのではないかとTVの取材に答えていた小児科の医師がいました。体を冷やさない、睡眠不足にならないようにするなど、免疫力を低下させないように、自分でできる対策をしましょう。

「かぜをひいている人」は、登校前に必ず熱をはかり、学校生活に参加できるかどうかなどを保護者と相談してください。教室の換気も行っていますので、足元の保温の工夫もして登校してくださいね。

■手洗いでノロウイルス感染予防■

- 流行時期 11月頃～春先頃
- 主な症状 吐き気 嘔吐 下痢 腹痛 発熱 頭痛 など
- 潜伏期間 24～48時間
- 感染経路
 - ①汚染された生や十分加熱調理されていない二枚貝（カキなど）
 - ②ノロウイルスに感染した人からの二次感染（少量のウイルスで感染します）
- 予 防
 - ①手洗い（ノロウイルスには、一般的な消毒用アルコールによる手指消毒は効果がありません）
 - ★トイレの後、食事の前などの手洗いは特に大切。石けんと流水で30秒以上洗いましょう。
 - ②食材の十分な加熱（食材の中心部が85～90℃以上で90秒以上加熱する）



★症状が治まっても、1、2週間（長い場合は1ヵ月）、便からウイルスが排出されていることがあります。石けんと流水による手洗いは続けましょう。



色の見え方には 個人差があります

* 申込用紙は、保護者の方が御記入ください *

日本人男性の20人に1人（5%）、女性の500人に1人（0.2%）、日本全体では300万人以上が、色覚（色のとらえ方）に特性を持っていると言われています。生まれつきである場合と緑内障や網膜の病気などによる後天的なものがあります。

◇参考：「色弱の子を持つすべての人へ」 栗田正樹 著

- 札幌市立の学校では、2016年度より、小2・中1・高1の希望者を対象とした健康相談として、色覚検査のお知らせをすることになりました。（1年生には、11月10日に御案内済みです。）1年生以外で色覚検査を希望される場合は、11月20日（木）までに、養護教諭（椎名）までお知らせください。
- 申込用紙は、保護者の方が御記入ください。

色覚検査を希望します。

2・3 年 組 番 氏名

※お手数ですが、古封筒などに入れて御提出ください。