

# ほけだより 12月

平成28年12月1日  
新座市立第二中学校長 田村 和昭  
養護教諭 原田 晴美 村田 彩

朝、布団から出るのが嫌になるほど、寒さが厳しくなりました。手袋やマフラーなどを着けて、寒さ対策をしている生徒を見かけるようになりました。自分の健康に対して自己管理しようとする姿勢ができていて、素晴らしいです。

あと15日登校すると、冬休みに入ります。かぜ・インフルエンザに注意しながら、終業式まで元気に登校できるように、いつもより体調管理に気を配りましょう。



## 12月の保健目標 かぜを予防しよう



**対策 その1**  
丁寧かつこまめに  
手洗い・うがいをする！

かぜが増えてきています！  
対策は万全？

**対策 その2**  
咳が出る時や人の多  
い場所に行くときは、  
マスクを着用する！

**対策 その3**  
夜更かし厳禁！  
早めに寝る！

**対策 その4**  
体を温める服装  
をする！

**対策 その6**  
休み時間ごとに、  
室内の換気をする！

**対策 その5**  
外に出て  
適度に運動をする！



**対策 その7**  
朝・昼・夜  
栄養バランスのとれた  
食事を摂る！

### 感染症予防最大のポイントは「手洗い・うがい」！！



感染症とは、「ウイルスや細菌等の病原体が体内に入って増殖し、発熱や下痢、咳等の症状がでること」をいいます。

ウイルスや細菌の侵入を防ぐには、「手洗い・うがい」が最も効果的です。

☆手洗いは、**20秒以上**洗おう！

→20秒以下だと、汚れは落ちててもウイルス等は手についたままです。

☆うがいは、**15秒間を3回**しよう！

→1回目はブクブクうがい、2回目・3回目は上を向いてガラガラうがい！



\* 咳が出る  
\* のどが痛い  
\* 鼻水や鼻づまりがある

\* 寒気がする  
\* 急に38℃以上の発熱がある  
(人によって高热にならない場合もあります)

\* 頭痛がする  
\* 体がだるい  
\* 食欲がない

\* 全身の関節・筋肉が痛む

### \* その他の注意したい感染症 \*

#### ■ ウイルス性胃腸炎

細菌やウイルス等に感染して起こる胃腸炎です。

12月頃が流行のピークです。本校では、先月2人該当者がいました。

- ・主な症状→ \* 発熱 \* 腹痛
- \* 下痢 \* 吐き気
- \* おう吐



#### ■ 溶連菌感染症

溶連菌という細菌がのどや皮膚に感染する病気です。1年を通して見られます。

本校では、先月1人該当者がいました。

- ・主な症状→ \* 発熱 \* のどが痛い
- \* 舌に赤いブツブツができる (イチゴ舌)
- \* 体に赤い発疹ができる

症状の出方には個人差がありますが、  
気になる症状が出たら**早めに医療機関を受診**しましょう！



## ！ 感染症は出席停止です ！

### ☆出席停止期間

#### \* インフルエンザ

→発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで

※元気がなったと思っても、体内にはまだウイルスが残っています。

感染拡大を防止するためにも、ご協力をお願いします！！

#### \* ウイルス性胃腸炎・溶連菌感染症

→病状により学校医その他の医師において  
感染のおそれがないと認めるまで



### 病院で『インフルエンザ・その他の感染症』と診断を受けたら・・・

①すみやかに学校へご連絡ください。

②登校を再開するとき

\* インフルエンザ ⇒ **登校届**を学校へご提出ください。(保護者の方が記入するもの)

※本日配布した別紙「登校届」もご活用ください。

\* その他の感染症 ⇒ **治癒証明書**を学校へご提出ください。(医師が記入するもの)

※登校届・治癒証明書の用紙は、本校HPからもダウンロードできます。