

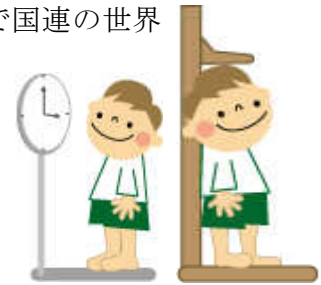
ほけんだより

栄川中学校
保健室
H25.1.11



保健目標；かぜの予防と健康目標の反省をする

今年の干支、巳=蛇(へび)は嫌いな人も多い生き物ですが、古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学や医療のシンボルで国連の世界保健機関(WHO)のマークにもなっています。姿は苦手でも、その生命力にあやかって、元気な1年を過ごしたいですね。

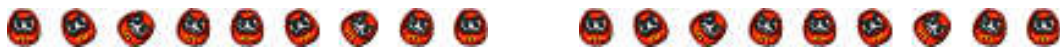


1月身体測定より

項目	学年	1年	4月との比較	2年	4月との比較	3年	4月との比較
	男	身長	158.8	+5.8	161.2	+4.1	165.3
子	体重	49.4	+4.3	52.6	+3.8	56.5	+3.7
女	身長	152.7	+4.2	155.3	+1.5	156.7	+0.3
子	体重	46.4	+3.2	48.2	+2.3	50.6	+1.3

～あなたの体重管理、大丈夫？～

1年の成長には、**身長が伸びる伸長期**と、**体重が増える充実期**と二つのサイクルがあります。秋から冬の時期は充実期です。「身長が伸びず、体重ばかり増えた！」と言って、食事制限をすることが無いようにしましょう。



ぜん息・食物アレルギー疾患等をおもちのお子さんの保護者様へ
(1・2年生対象)

学校生活の中で、特に配慮や管理が必要なお子さんにつきましては、保護者の申し出により、「**学校生活管理指導表**」による対応を行っています。学校が詳しい情報を把握して、お子さんがより安心・安全に過ごせるようにするための取り組みです。

主治医等から、学校生活においてアレルギー対応給食やアレルギー食材を使う授業への配慮、管理、ぜん息で運動制限等が必要であると言われている場合は「**学校生活管理指導表**」の**配付希望を学校まで御連絡ください**。

すでに、この制度を御活用のお宅につきましては、来年度用の「学校生活管理指導表」を本日も子どもさんに渡しましたので、3月上旬までに主治医に受診し、保健室へ御提出ください。

栄川中かぜ予防標語

- 1A 一人の予防が みんなの 健康へ 田邊 季沙
- 2A かぜ予防 こまめな気配り 大事だよ 市川 尚矢
- 2B かぜ予防 菌の侵略 防止せよ 榛葉 光祐
- 3A うがい手洗いで 心も体も ピッカピカ 田邊 量彦

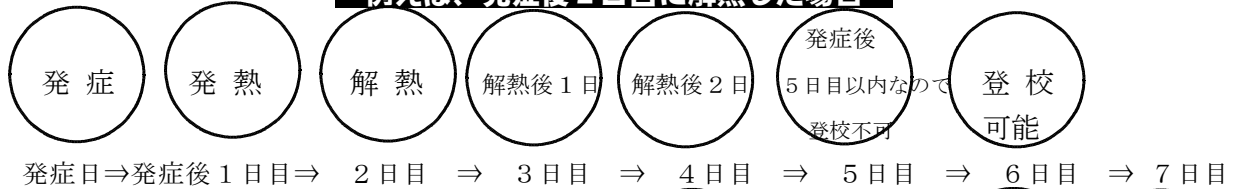
全校生徒から、以上の4点が選ばれました。インフルエンザ流行のシーズンがやってきました。上記の標語を参考にこの冬を健康に過ごしましょう。

インフルエンザによる 出席停止期間の基準が変更されました。



これまでは「解熱後2日が経過するまで」でしたが、それに加え「発症後5日が経過していること」も条件になりました。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合

この基準変更は、抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。そこで、出席停止期間を延長することで、感染力が弱まり、インフルエンザの蔓延を防ぐことを目的としています。

<飛沫感染>
咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込む

<空気感染>
ウイルスを含む細かい粒子が空気中に漂い、この粒子を吸い込む

<接触感染>
ウイルスが付着したものを触った手で、目、鼻、口などに触れることによる感染

ウイルスの体内への侵入を防ぐためには「**うがい、手洗い、マスク**」です。