

ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 8

令和6年12月16日

2学期のしめくくりの12月、寒さも本格的になってきましたね。インフルエンザ、コロナ感染症が流行する時期になると、学校でもあつという間に広がってしまいます。楽しく元気に過ごすためには、日頃からの予防が大切です。手洗い・うがい・部屋の換気・せきエチケットなど、しっかりと予防して元気にすごしましょう！

12月の保健目標

『冬の衛生に気をつけよう』



感染症予防方法について保健・美化委員会が調べました！

3年生の委員会の人を中心となり、テーマ「寒さに負けない体づくり」について、スライドを作成し、今流行しているマイコプラズマ肺炎、冬に多い感染症、その予防方法について、全校集会で発表しました。歯みがき、水分補給も感染予防に効果的です。3年生は受験に向けて体調管理していきましょう。

なぜ冬に体調を崩しやすいのか？



- 夏よりも冬のほうが**日中と夜間の気温差が大きい**
- 暖房によってさらに**気温差が大きくなる**
- 気温が低いと**ウイルスや細菌が増え、感染症にかかりやすくなる**

マイコプラズマ肺炎



☆症状☆

- 発熱
- 痰を伴わない咳
- 倦怠感
- 頭痛

☆潜伏期間☆

3~4週間

☆注意☆

一部の人は肺炎となり、重症化することがある

感染症を予防するには①

- 正しい手洗い
- 手指の消毒
- マスクの着用
- 免疫力を高める



感染症を予防するには②

- 歯みがき
- 水分補給
→水筒の持参



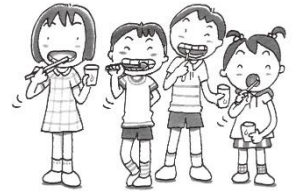
12月の清潔検査では、「マスク」も調べます。準備をお願いします！

口の中の細菌・ウイルスを減らすと「風邪予防」になる！？

裏面もあります



歯みがきを頑張っています！



マチコミでお知らせしましたが、学校の水道水で歯みがきができるようになりました。富来小中学校のみなさんは、むし歯、歯肉炎等のトラブルがとても少ないです。学校でも引き続き給食後の歯みがきをがんばり、きれいな歯と口を守っていきましょう。



保健室からのお知らせ

【健康カード「健やか」について】

2学期の健康診断の結果を記入した健康カード「健やか」をご覧ください。ご家庭でもお子さまと一緒に成長の記録について話し合ってみてください。各学年の9月保護者印の欄に押印をお願いいたします。

12月20日（金）までに提出をお願いします。

【学校生活管理指導表について】

定期受診、要受診する対象になっている人は、学校生活管理指導表の提出をお願いいたします。ご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

【インフルエンザ・コロナ感染症の出席停止期間について】

- ・病院で診断されたときは、学校まで連絡をお願いいたします。
- ・「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」（インフルエンザ）
- ・「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」（コロナ）