

ほけんだより 1月

令和2(2020)年1月 宇都宮市立上河内中学校

1月の保健目標
こころの健康に
目を向けよう。

インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。昨年12月、市内では学級休業の措置をした小学校がありました。上河内中はまだ流行していませんが、上河内地域学校園の小学校では流行の兆しがあります。予防の基本は手洗いと「咳エチケット」です。スキー教室や受験が控えています。自分のために、そして周りの人のために、みんなで予防を心がけましょう。

受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

①感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。

②感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐに手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。

③受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。

④感染者の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときにはひもを持つようにしましょう。

★養護教諭 岡田からひとこと★

感染者の熱がすぐに下がっても、感染力はまだあるので油断しないようにしましょう。以前、我が家はこれで、受験生の娘が感染しました(涙)。

★低温やけどにご注意を！★

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるものを「低温やけど」といいます。

皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。低温やけどになってしまった場合は、病院へ行きましょう。

どれくらいの 時間でなるの？

44℃ ▶ 3～4時間

46℃ ▶ 30～60分

50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性の あるものは？

湯たんぽ・電気あんか・

使い捨てカイロ・電気こたつ・

電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると本体が50℃を超えることも！

そのまま
寝てしまうのは
絶対危険です



保護者の方へ インフルエンザにかかったら、異常行動に気をつけて

薬の服用の有無に関わらず、突然こんな行動をとることがあります。

- ・走り出す。・飛び降りようとする。・泣きながら部屋の中を動き回る。など
- 万が一に備え、次のような対策をしてください。
- ・玄関とすべての部屋の窓を施錠する。
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる。
- ・一戸建ての場合はできる限り1階で寝かせる。

特に発熱から2日間には注意が必要です。命に関わる重大な事故になることもあるのでよろしくお願いします。



ここからだのけんこうコーナー



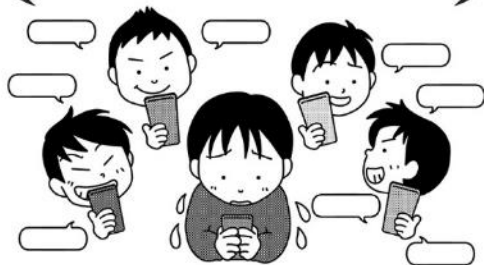
SC,MS 1月の来校日

♡ SC 橘 浩太先生 28日(火)

♡ MS 武井 八重子先生

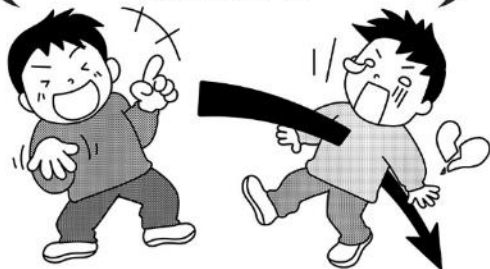
8日(水), 10日(金), 14日(火), 15日(水),
17日(金), 29日(水), 31日(金)

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

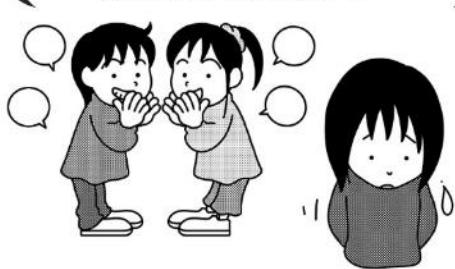
友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし

簡単すぎるかな?

気になることがあったら
相談してみませんか?



気になることがあったら
相談してみませんか?



まちがいさがし 答え

