

ほけんだより

がっ 宇都宮市立河内中学校
保健だより No.9

12月に入り、寒さが厳しい季節になりました。今年も残すところあとわずかですね。つつい食べ過ぎてしまう冬ですが、積極的に身体を動かして、心も身体も元気に新年を迎えてください。また、感染症の流行が始まってきました。手洗いうがいをしっかり行い、ウイルスや細菌から身体を守りましょう。

みんなで予防しよう！インフルエンザ

12月12日(木)に行われた生徒集会でインフルエンザについての発表があり、みなさん「インフルエンザ予防マスター」になることができたと思います。インフルエンザは自分一人が予防をしようとしてできるものではありません。みんなで予防に取り組み、健康に冬を乗り越えましょう！

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる感染症です。

38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ・かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状が見られます。

出席停止期間

「発症したあと五日を経過し、かつ解熱後二日(幼児にあっては三日)を経過するまで」と定められています。

インフルエンザを防ぐコツ

手洗い  石けんを使いましょう。 手を洗った後はハンカチやタオルで拭きましょう。	マスク  ウイルスが飛ぶのを防ぎます。 また、湿度が高くなるので鼻やのどの乾燥を防ぎます。	換気・湿度 <u>湿度 50%</u> <u>気温 20℃</u>  換気をしてウイルスを外に追い出します。湿度を適切に保つことでインフルエンザにかかりにくくなります。
予防接種  流行前の接種がオススメです。1月～3月にピークです。13歳未満では2回の摂取が必要です。	規則正しい生活  睡眠不足や栄養不足は免疫力を低下させます。しっかり休養と栄養をとりましょう。	外出をひかえる  流行時期にはなるべく外出を控えましょう。どうしても場合にはマスクをしてね。

12月5日(月) 学校保健・給食委員会が行われました

給食主任の湯澤先生、学校栄養職員の金指先生から「お弁当の日について」、養護助教諭の安中から「今年度の健康診断の結果について」報告をしました。また、学校歯科医の長谷川英一先生からは、「こころと身体の健康はお口から」という題で「不正咬合、噛むことの大切さ」についてのご講話をいただきました。80歳まで20本の歯を保てるよう、日ごろから自分の口の中の健康に興味関心を持つことが大切であると学び、とても有意義な時間になりました。

保護者の皆様へ

日頃より大変お世話になっております。

本校でもインフルエンザの流行が目立つようになってきました。インフルエンザに罹患してしまった場合には「治癒証明書」ではなく、「経過報告書」をご記入の上、学校に提出をお願いいたします。経過報告書につきましては、本校または宇都宮市のホームページ、別紙で配らせていただく用紙をご活用ください。また、疑いがある場合には無理をして登校せず、病院の受診をお願いいたします。