

ほけんだより

R1年12月 松江第四中保健室

①感染症を予防しよう ②冬休みを健康に過ごそう

手洗いうがい、マスクの着用、咳エチケット、教室の換気…、
できる予防から始めましょう。

東京都内に「インフルエンザ流行注意報」が発令されました

東京都感染症情報センターによると、12月12日、都内全体でインフルエンザの「流行注意報」が発令されました。今年のインフルエンザ流行は例年と比べてかなり早く、9月にはインフルエンザによる学級閉鎖措置をとった学校もありました。本校の近隣でも、学級閉鎖や学年閉鎖措置を取っている小学校がいくつかあります。兄弟関係で小学校に弟や妹がいる人は、いつもより念入りにうがい・手洗いを心がけたほうが良いかもしれませんね！

【インフルエンザの出停期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）が経過するまで

一般的に処方される抗インフルエンザ薬（※発症後48時間以内でないとう効果が期待できません）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る為、この状態で登校すると学校での感染を拡大してしまうおそれがあります。症状が治まり、尚かつ感染力が無くなるまで登校を控えることで、流行を予防することができます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

| 発熱期間 | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 2日間 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |
| 3日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |
| 4日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 | 登校可能 |
| 5日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 解熱 | 登校可能 |

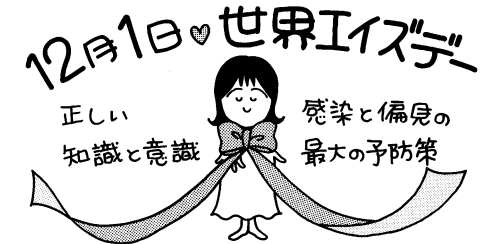
※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。



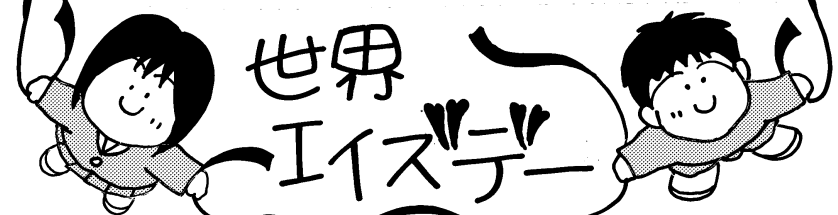
まちがいがさがし
7つの間違いを探そう!



RED RIBBON 12月1日 I care... Do you?

英語の「care」には、気に掛ける、関心を持つ、世話をするなどの意味があります。

エイズについて、自分自身やパートナー、そして、エイズに苦しむ世界中の人々に対してきちんとした心遣いができる、そんな優しい人になりたいですね。



【廊下での衝突事故多発中！！】校内では安全歩行を心がけよう

最近、校内で増加傾向にあるケガの原因が「廊下など校内での衝突事故」です。心当たりがある人も多いのではないのでしょうか。

廊下の安全歩行については、学活や集会などでも話が出ているはずですが、あまり改善されず、今でも廊下を走っている人が絶えないという実態があります。休み時間に廊下で追いかっこをしている人、余裕を持った教室移動ができずに時間ぎりぎりに廊下をダッシュしている人、廊下で寝っ転がって騒いでいる人…いませんか？

中学生の皆さんは自分が思っているより体が大きいので、人に衝突して転倒させた場合、打ち所が悪ければ障害が残るようなケガや、最悪、命にかかわることもあります。本校の生徒から被害者も加害者も出たくありません。これ以上、廊下での衝突事故によってケガなどをする人が出ないように、「もしかして、自分のことかな？」と思い当たる人は今から行動を改めて、安全な歩行を心がけてください。

廊下は歩いて移動しよう！

教室移動に間に合わないとか、教室に忘れ物を取りに行ったとか、それぞれ事情があるのかもしれませんが、廊下は走っていい場所ではありません(災害などの緊急時は除きます)。

出会い頭に衝突すると、頭部を打撲したり、鼻を骨折したり…あげればきりがありません。

私が昔いた学校では、眼球を打撲して視力が低下してしまった生徒や前歯が折れてしまった生徒がいました。本校の生徒でこのようなケガを出したくありません。

教室移動時は走らなくても間に合うように、余裕を持って行動しましょう。



廊下は広がって歩かない！

おしゃべりに夢中になって、廊下や階段いっぱい広がって歩き、通路をふさいでいる様子をよく見かけます。

学校公開の日に、廊下でぶつかりそうになった保護者の方がよけてくださった光景を見たことがあります。おしゃべりに夢中で周囲が見えていなかったようでした。

すれ違う人が通りやすいよう、3人以上で横並びに歩くのはやめましょう。また、人とすれ違う時は自分が壁側によける気遣いをしましょう。



廊下で大騒ぎをするのはやめよう！

休み時間、楽しくなごやかにおしゃべりをする程度なら良いのですが、大声で叫ぶ、奇声をあげる、キャーキャー騒ぐ…などのざわつきが気になります。

1階は、事務室、校長室、職員室、カウンセラールーム、保健室、会議室などがあります。校長室やカウンセラールームにはお客様がいらしていることもあるし、保健室では体調不良の生徒がベッドで休養していることもあります。会議室では大事な会議が行われていることも多くあります。廊下での大きな声が迷惑になることは容易に想像できますよね。場に応じて声のボリュームを調整するよう心がけましょう。



本校にはお腹に赤ちゃんのいる先生がいます。保護者など、来校者の中にも妊娠されている人がいる場合もありますし、ペースメーカーを付けているなど、パッと見た感じではわからない障害(内部障害といいます)をお持ちの方もいるでしょう。学校は、すべての人にとって安全で安心できる場所でなければなりません。皆で居心地の良い学校にしていきましょう。

