

# 保健だより 12月

2019年12月2日 明石市立二見中学校 保健室発行

今年も残り一ヶ月となりました。月日が過ぎるのは早いですね。皆さんにとって2019年はどんな年でしたか。2020年はさらによい一年にしていきたいですね！

ここで二見中の皆さんにもう一度、自身の学校生活を見直してほしいと思います。冬休みの楽しみなイベントを目の前にして、心が浮かれやすい時期かもしれませんね。まずは初心に立ち返り、学校のルールを守っていきましょう。二見中の素晴らしい伝統を守り続けることは、ひとりひとりの努力が必要となります。法律を守る、不要物を持ってこない、などは当然のことですが、普段の生活でも気をつけなければならないことがあります。廊下を走らない、廊下や教室で必要以上に大きな声で喋らない、騒がない、公共の施設は大切に扱うなど、周りの人の迷惑となる言動は慎みましょう。皆さんはパワーがみなぎっています。そのパワーをぜひ！「良い学校づくり」に使ってほしいと思います。気を引き締めて、良い一年の締めくくりをしましょう。

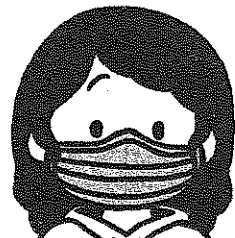
## ◆保護者の方へ 欠席連絡時のお願い◆

学校では感染症の蔓延を防いでいかなければなりません。体調不良で欠席連絡を入れていただく際は、**熱があるかどうか**、また、**何度くらいの熱がいつから出ているのか**などできる限り詳しく様子を教えてください。ありがとうございます。

医師より「インフルエンザ」と診断を受けましたら、**何型に罹患しているのか**併せてお知らせください。出席停止となりますので、登校許可証をお渡します。登校の許可が出るまで、自宅でゆっくり休んでください。

## 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



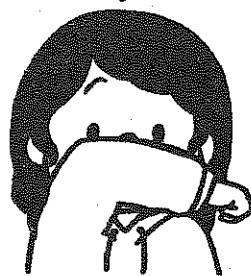
マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う

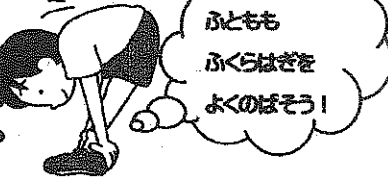


とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

## 持久走が始まっています！



寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに！



ふとももふくらはぎをよくのぼそう！

### 次の日に起こる筋肉痛

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



ふとんから出られない...



階段つらい...

### 運動中・直後の筋肉痛は

肉ばなれかもしれません！すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



## ノロウイルスによる感染性胃腸炎

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に冬季に流行します。大変感染力が強いウイルスで、集団発生しやすいので注意が必要です。

【症状】感染して24～48時間すると、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽度の発熱などが現れます。通常1～2日で回復しますが、便からは1週間くらい（長いときは1か月程度）ウイルスが排泄され続けます。

【感染経路】感染者の便や嘔吐物に大量のウイルスが含まれています。それに触れた人の手指を介したり、汚染された食品（二枚貝等）を口にするなどで感染します。また、乾燥したノロウイルスが空中を漂いそれを吸い込んで感染することもあるので、嘔吐物などの処理は速やかに行う必要があります。

【感染したら】嘔吐・下痢によって脱水症状を起こさないよう、水分補給（失った電解質も含まれている経口補水液がよい）をします。水分がうまくとれなかったり、脱水症状がひどい場合には病院を受診します。

### 【予防】

- ・外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、石けんでしっかり手を洗う
- ・二枚貝を食べるときは十分に加熱する
- ・ノロウイルスの消毒には塩素系漂白剤を使い、二次感染を防ぐ



裏面に、嘔吐物の処理方法を載せています。