

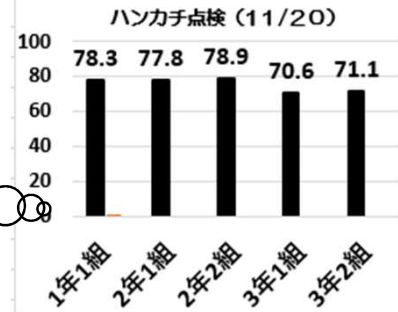
# ほけんだより 12月

鴨島東中学校

手洗い うがい をしよう

今年も残り、1か月になりました。今月は合唱コンクールや各学年で講演・出前授業があります。実り多いものにしたいですね。寒くなり、インフルエンザや胃腸炎が流行し始めました。体を冷やさないように、暖かい服装で登校してください。また、水筒などで水分補給をし、のどを乾燥させないようにしましょう。

生活向上委員会より  
～ハンカチ持参運動～



長袖でもスポーツ用の肌着は保温効果がないものが多いです。冬は保温効果がある肌着がおすすめです。

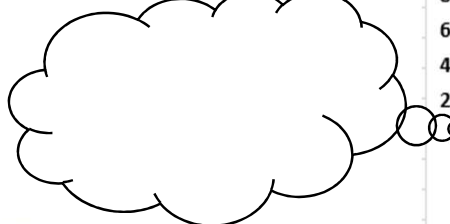
暖かい服装 / 着る順番を確認しよう



暖かい肌着



白黒紺色の無地またはワンポイント体操服も可  
あたたかい服を選びましょう



風邪かな? と思ったら...

## 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



## 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



※学生服をぬぐ場合は、学生服の下にカットシャツを着てください。

## コロナ? インフルエンザ? かぜ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	😊 平熱 ~ 高热	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	☹️ 高热	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	😊 平熱 ~ 微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️...高頻度 ☹️...よくある 😊...ときどき 😊...まれに ※無症状の場合を除く

## 3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ

- マフラー
- 手袋
- 靴下

どこかわかったかな?

3つの首を温めて 上手に防寒をしましょう

## 洗い残し多発! 手洗いの注意ポイント

指先と爪の間 親指・手首 指と指の間

手のひらでこする 反対の手でねじる こすり合わせる

12月1日は  
世界エイズデー

## 3年生「性感染症/エイズの予防」を学習しました。

近年、若い世代にも性感染症が増えています。3年生の保健の授業では、性感染症の症状や感染経路、予防方法について詳しく学習します。性感染症についての正しい知識を学び、大切な自分や周りの人のために、考え、行動できる人になってください。



# 感染症を予防しよう

## 感染症予防の3原則!

感染経路の遮断  
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去  
人との密な接触や人混み避ける

抵抗力を高める  
十分な栄養・睡眠、適度な運動



手洗い  
調理器具の洗浄・消毒

持ち込まない  
ノロウイルスによる食中毒を防ぐために

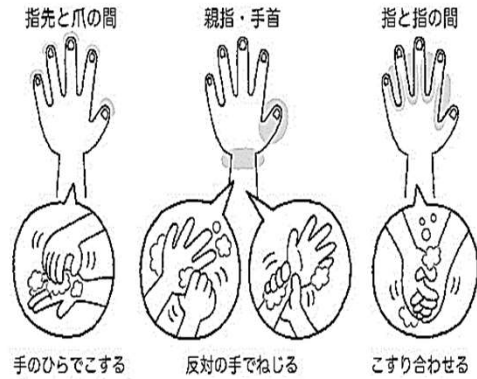
室内環境の清掃・消毒

つけない  
食品の十分な加熱

拡げない  
嘔吐物等の適切な処理

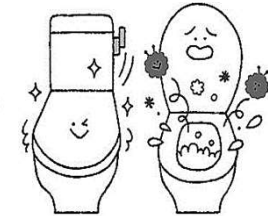
やっつける

## 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント



県内では、感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）が流行しています。トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い予防をしてください。トイレのフタは、しめてから流すようにしましょう。

感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）にかかった場合は、下痢、嘔吐の症状が改善され、全身の状態がよくなるまで出席停止になります。自宅ゆっくり療養してください。なお、ノロウイルスには、アルコール消毒の効果がありません。塩素系漂白剤（ハイターなど）を薄めたもので拭き取りをしてください。



## インフルエンザにかかったら

登校  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK



HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで起こる病気です。  
HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。

どうやって感染するの?

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。  
感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

