



真岡北陵高校 保健室

☆今月の保健目標☆

感染症の予防 ～できることから実践してみよう！～

12月に入り寒さが一層増しましたね。毎年、初霜・初雪といった冬の「初」が付くものにはウキウキしてしまいます(^_^)これから天候によって道路も凍りやすくなるため、車も自転車も危険が増します。3年生になり免許取得の際に教習所で勉強をしますが、道路が濡れていたり凍っていたりすると普段よりもブレーキがかかるまでの時間も距離も長くなります。そんな時はもちろんのこと、普段からスピードを出しすぎる、前方不注意、並走、わざわざ車道を走る等の運転は、自らを危険な状態にさらす行為です。これ以上、事故被害者が出ないように命を守るような安全運転を全員でしていきましょう。

学校保健委員会を開催しました！



- 12/5（金）の13：30から本校会議室にて、学校保健委員会を開催しました。
- 学校保健委員会は、学校とみなさんの家庭や、住んでいる地域が連携して「真岡北陵高校生徒の健康に関する問題」について話し合い、解決するための方法や手段を推進するための委員会です。

感染症の予防について～学校・地域・家庭でできること～

今月、インフルエンザが流行期を迎えました。学校医の川上先生と学校薬剤師の関澤先生からこの時期に流行する感染症の代表であるインフルエンザに関し、指導助言をいただきました。

学校医
川上先生から

- ・インフルエンザ予防接種は家族全員で受けると、ウイルスに対する免疫力がより高まる。ぜひ家族で受けてほしい。
- ・インフルエンザにかかってしまった時は、感染を拡大させないようにするため、『出席停止の期間』をしっかりと守る。
- ・社会人になるまでの自己管理の訓練として、熱が出たら病院へ行くようにする。

学校薬剤師
関澤先生から

- ・インフルエンザ予防接種のワクチンは毎年中身が異なっているため、毎年受けることに意味がある。
- ・予防接種をすることによって、重症化しやすいインフルエンザA型の9割を抑えることができる。
- ・予防接種をしてから2週間で抗体はでき、3ヶ月程度効果が持続する。なるべく流行前に打つことが大切。



- ★ 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは登校できません。医師によく確認をしてください。
- ★ 医療機関でインフルエンザと診断されたら、すぐに学校または担任まで連絡をしましょう。
- ★ 治癒後、登校する際は『治癒証明書』を提出しましょう。

インフルエンザだけじゃない!!

ノロウイルスに要注意

ノロウイルス（感染性胃腸炎）は冬季に多く発生する食中毒です。感染者の嘔吐物に、大量のウイルスが含まれていて、ウイルスに汚染した手や水、飛沫感染でうつります。

予 防 法

1. 手はこまめに洗う
2. 調理器具を十分に洗浄する
3. 感染者の汚物処理など、衛生管理に注意する



ノロウイルスはとても感染力が強いものです。症状（吐気、嘔吐、下痢、腹痛）が強いときは無理をせず学校を休みましょう。

感染性胃腸炎の出席停止扱いについては、以下の通りです。

- ◆ 感染性胃腸炎にかかった場合、医師より「うつる恐れがあるため学校に行かないように」と指示があった場合に限り、『出席停止』扱いとなります。医師により特に指示がなかった場合は、出席停止扱いにはなりませんので注意をしてください。治癒後、登校する際は医師の『治癒証明書』を提出しましょう。

1人ひとりが感染を広めないよう気をつけよう！



大切な人へのメッセージ募集中です！



北陵祭から密かに始まった『大切な人へのメッセージ』ボード。友達・家族・恋人・先輩・後輩・先生へ……。なかなか言えない感謝の気持ちやあたたかい言葉が保健室にあふれています。ぜひみなさんも書いてみませんか？

今年度 献血協力者数

123名

ありがとうでしたー来年もよろしくね