

保健だより 11月

No. / 年 月 日 学校 保健室

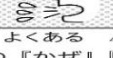
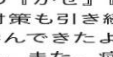


日没が早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れずにかぜをひきやすい時期です。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しやすい時期になりますので、今から予防をしっかりしていきましょう。加えて、国内では新型コロナウイルスの新規感染者が連日 1000人を超えています。感染予防対策のため、保健委員が昼休みに校内放送をしますので、教室の換気をしっかり行って下さい。今年の冬は例年以上に寒さ対策を行い膝掛けや座布団、ヒートテックの下着やカイロなどを活用して身体を冷やさないよう各自工夫をして下さいね。校内でクラスターを発生させないためにも皆さん一人一人のご協力を宜しくお願いいたします。

1 症状はどう違う？

＼ 症状はどう違う？ ＼

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	○	○	○
のどの痛み 	○	○	○
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	○
関節痛 筋肉痛 	○	×	○
頭痛 	○	○	○
鼻水 	△	○	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	○	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとういでしょう。



2 インフルエンザについて

インフルエンザの感染ルートは飛沫感染と接触感染の2種類です。

飛沫感染は、感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスや菌を鼻や喉から吸い込むことで感染します。マスクやうがいです予防しましょう。接触感染は汚染した手が触れたドアノブやスイッチなどにふれると、さらにその手で鼻、口に触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

3 インフルエンザ出席停止期間

発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

医師が感染の恐れがないと判断した場合は、これより早い期間で登校が可能です。



(裏面に「インフルエンザに関する登校申し出書」を添付致しました)

4 今月のテーマ「がんの原因の1つ生活習慣病、早期発見について」

前回の保健だよりでも紹介しましたが、がんの原因は大きく分けて「生活習慣」「遺伝」「細菌・ウイルス」と言われています。

Q どのような生活を送ればよいのだろう

節酒 適正体重の維持
禁煙
バランスのよい食事 適度な運動

望ましい生活習慣により
がんになる危険性を減らすことができる

出典：国立がん研究センター社会と健康研究センターがん予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン編纂に関する研究を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成。(より一部改定)

Q1 たばこを吸う男性が肺がんで死亡する危険性は、吸わない男性の何倍？

A 約半分 B 約2倍 C 約5倍

Q2 「がん」の予防に望ましくない生活習慣は次のうちどれ？

A 過度の飲酒をしない B 運動をしない
C ギャンブルをしない

Q3 「がん」を早期発見できるのは次のうちどれ？

A 自覚症状でわかる B 血圧でわかる
C 「がん健診」でわかる

Q1 C 約5倍

肺がんで死亡する危険性は、吸わない人と比べて男性で4.8倍 女性で約3.9倍です。たばこの煙には多くの発がん物質が含まれています。そのため、周りの人にも健康被害(肺がん等)を引き起こす可能性があることも忘れないでください。また、「それなしではいられない」「やめたくてもできない」依存症という作用があることも知っておいてください。

Q2 B 運動をしない

生活習慣で大切なことは、①禁煙する ②節酒する ③食生活を見直す ④身体を動かす ⑤適正体重を維持することが大切です。

これらを実践することでがんになるリスクを減らすことができます。



Q3 C がん健診でわかる

医学の進歩により早期発見であれば約9割の「がんが治る」と先月の保健だよりで紹介しました。しかし、早期の段階では痛みなどの自覚症状ありません。そのため、定期的な「がん検診」を受けることが必要ですが、日本の受診率は30~40%台と低いです。皆さんは早期発見のため定期的に検診を受けることが必要なことを覚えておきましょう。

5 献血バスが来校します ~ 12月16日(水)

- ・申込用紙は保健室机上に準備しています
- ・申込締め切り日 11月27日(金)

希望者は保護者に確認の上、配付した同意書(要押印)を保健室へ提出してください。

6 今月のスクールカウンセラー来校日

藤田先生 19日(木)