

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年12月号



2学期もあと少し…

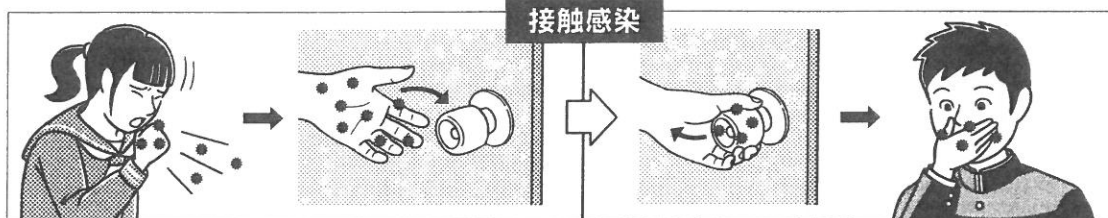


寒い日が続きますね。学校では、腹痛や発熱等の風邪の症状で欠席の人がいます。市内では、感染性胃腸炎による腹痛・嘔吐・発熱者が多いようです。インフルエンザの患者も増えていると聞いています。学校では、大きな流行はありませんが、これからが流行の時期です。手洗い・うがいが予防の基本です。また、せつかくの冬休みに体調を崩さないように、いつもと変わらずに規則正しく生活しましょう。夜更かしはせず、睡眠はたっぷり取りましょう。2学期もあと少し！元気に過ごしてくれることを願っています。

知って予防のインフルエンザ！！

飛沫感染と接触感染

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染とは、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を通して感染することです。接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスはいつ、どこで、手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。



「インフルエンザ予防にできること！」



こまめに手を洗おう！



かえるの歌
のリズムが
おすすめ！

こまめにうがいをしよう！

～飛沫感染予防と
咳エチケットに～



マスクをしよう！



夜はたっぷり睡眠で疲れを溜めない！



冬野菜など栄養バランス
のよい食事で、体の免疫
力を高めよう！

※ 裏面に、インフルエンザの出席停止について載せています。参考にしてください。

～トラブルを避けるために～

SNSのトラブル

が起きないように気をつけ
ましょう！例えば、友だ
ちの写真を無断で載せ
てはダメです！



アップする前に考えて！
その写真、大丈夫？



写真の中には個人
情報を特定されてしまう恐れ
があります。またネット上で
知り合った人には、会わな
いようにしましょう。

楽しい冬休み

でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に NO



未成年は大人より
も脳や内臓、二次性
徴への影響が大きく、
アルコール依存症に
もなりやすいと言われています。

タバコに NO



タバコを吸い始める
のが早いほどニコチン
依存になりやすく、や
められなくなります。
また、肺がんなど様
々な病気のリスクにもなります。

上手に使うPNP法



友だちや親戚の人から、
飲酒・喫煙に誘われた！
悪いことだとわかって
いるから、断りたい。でも、嫌な気
持ちにさせたくない…何て言え
ばいい？ オススメは「PNP法」です。
ポジティブ（積極的）な言葉でネガ
ティブ（消極的）な言葉を挟むので
「サンドイッチ法」とも言います。



「お酒を飲まない？」と誘われたら

「一口どうぞ？」

「誘ってくれてありがとう P」

でも、からだによくないから
飲まないと決めているんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけない、
そんなときに使ってみてください。

保護者の皆様へお願い

毎年この時期にお願いしていますが、冬休みは、子どもたちは時間とお金に余裕ができて誘惑が多い時期です。自由な時間も増え、スマートフォン・SNSの使用頻度も多くなります。危険なことから子どもたちを守るためには、『良いことは良い。ダメなことはダメ。』と毅然とした態度で接することが大切だと思います。また年末年始は、いつもよりも一緒に過ごす時間があるかと思います。3年生は進路の大切な時期ですし、1、2年生は、学校や部活・友達のことなど、じっくり話を聞いていただきたいです。子どもたちは日々成長しています。普段気が付かなかった一面が見えるかもしれません。冬休みの期間、いつも以上に見守って下さいますよう、よろしくお願いいたします。

学校管理下で負傷されて、災害給付の手続き書類のご提出がまだの方で、特に3年生の方は、卒業も近づいて参りますので、お早めにご提出をお願いいたします。





もしも、インフルエンザにかかってしまったら...

「インフルエンザ出席停止期間早見表」

学校保健安全法施行規則第19条に基づく

「発症した後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。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

※参考資料：お茶の水内科

※発症日は、医師によりインフルエンザと診断された日(0日目)。

※出席停止が解除されたら、医師にて「出席停止解除証明書」を記入してもらい、学校に提出願います。

※「出席停止解除証明書」は、学校に声を掛けていただくか、東中のホームページにも載っています。

メニュー → リンクその他 → 「出席停止解除証明書」

もしも、受診先が分からないときには、

「兵庫県医療機関情報システムホームページ」

(<https://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ap/qq/men/pwtpmenu101.aspx>) を、閲覧いただくか、

「いたみ健康・医療相談ダイヤル24」：0120-783-990 (フリーダイヤル)

に問い合わせができます。近くの受診可能な医療機関を案内してもらえます。



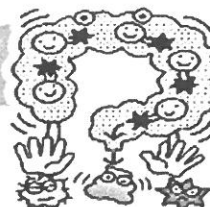
※夜間・休日

「阪神北広域こども急病センター」：072-770-9981

- ・平日…20時～翌6時30分
- ・土曜…15時～翌6時30分
- ・日曜・祝日…9時～翌6時30分

ウイルスや細菌を

侵入させない 粘膜免疫



体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。

特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスが良くと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



善玉菌 …免疫力をアップする

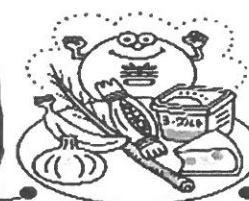
日和見菌 …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをします

悪玉菌 …免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を

やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を36度以上に保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを発散しよう



ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。