



情報引用元：日本学校保健研修社“健“

3学期が始まりました。今の学年で過ごす最後の学期ですね。3年生にとっては、中学校生活最後の締めくくりとなります・・・。先月頃から少しずつ体調不良の生徒がでており、市内でも継続的にインフルエンザの流行がみられています。最後まで悔いなく、元気な毎日を送れるよう、体調を整えてラストスパート頑張りましょう！



～学校保健委員会を行いました～

12/15（金）6校時の時間、学校保健委員会を実施しました。今年度は「こころと身体の健康」をテーマに、栃木市健康増進課から保健師の****様、****様をお招きし、ご講話いただきました。思春期におけるこころと身体の健康バランスを保たせるため、事例を交えながら分かりやすくお話いただきました。これからメンタルケアが必要となってくる場面で、今回のことを思い出し、こころの健康にも意識をむけてもらえたらと思います。



〈保護者の皆様へ〉

ご参加いただきました保護者の皆様、大変お世話になりました。ご家庭でもメンタルケアについて、お子さまとのコミュニケーションにお役立ていただけたら幸いです。



～インフルエンザなどの感染症を予防するには・・・？～

これからの季節、様々なウイルスに感染しやすい時期となります。特に休み明けの今は体力・免疫力が低下しつつある状態です。受験やスキー宿泊学習など、まだまだイベントが控えているため、感染症対策をもう一度見直していきましょう。

今現在、市内で一番流行しているのは「インフルエンザ」です。数年前までは、コロナウイルスの陰に隠れていましたが、最近では感染力が元に戻ってきています・・・。気を抜かず、しっかりと予防していきましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

インフルエンザだけでなく、「ノロウイルス」も心配される時期です。予防方法をもう一度チェックしよう！



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



今年もよろしく
お願いします



2024