

Mogi manma通信



2017.1.16 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 茂木美智代)

保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

- うがい・手洗いの励行
- 換気・湿度管理を行う



かぜの特効薬は「休養」です！



あけまして
おめでとう
ございます
新しい一年がスタート
しました。
二〇一七年は
「即今当処自己」が
目標です。
今、ここで、自分の
できることを精一杯頑張
りたいと思います。
みなさんもどかのような
年になしたいのか目標を
決めてそれに向かっ
たいです。
また成長できる年にし



かぜ・インフルエンザ拡大防止

「部活が・・・」「授業が・・・」「テストが・・・」。かぜ・インフルエンザが流行する冬、毎年のように聞かれるこれらの言葉。朝から熱があったり、体調不良だったにも関わらず登校し、途中で具合が悪くなり、来室する人・早退する人が増加します。「学校には来たかった」「休みたくなかった」その気持ちはよくわかります。しかし、かぜ・インフルエンザにかかっている人が無理をして、登校すれば、自分の病状をさらに悪化させることはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。

集団生活の場である学校ではたくさんのルールやマナーがありますが、これもそのひとつだと思えます。『**手洗い・うがい・マスク着用・咳エチケット**』は自分のためだけでなく、家族や友達と一緒に生活している人たちのためでもあるのです。一人ひとりが意識を高めることで、感染拡大防止に取り組んでいけるといいですね。

STOP! インフルエンザ!!



お互いにうつさない
うつされないうつさない
ために

感染症にかかりやすい度チェック！

- 1 帰宅後すぐにうがい・手洗いをやっている (はい・いいえ)
- 2 栄養バランスのとれた食事を1日3回食べる (はい・いいえ)
- 3 適度な運動を(30分以上)週2回以上続けている (はい・いいえ)
- 4 十分な睡眠をとっている (はい・いいえ)
- 5 室内の換気を定期的実施している (はい・いいえ)
- 6 食事前・トイレの後きちんと手洗いをしている (はい・いいえ)
- 7 かぜやインフルエンザの流行時にはマスクをして外出をする (はい・いいえ)
- 8 冬場は室内が乾燥しないように湿度の管理をしている (はい・いいえ)
- 9 家庭内・外出先でハンカチ・タオルは他の人と共有しない (はい・いいえ)
- 10 賞味期限を過ぎた食品は食べない。 (はい・いいえ)

※はいの数7個以上・・・大丈夫この調子
4～6個・・・注意が必要
3個以下・・・生活改善がすぐに必要

かぜやインフルエンザにかかる道すじ



予防するには

かぜをひいている人はマスクをつけよう

手は石けんをつけてよく洗おう

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



インフルエンザと診断されたらすぐに学校に連絡をしてくださいね。

平一中生の真実！



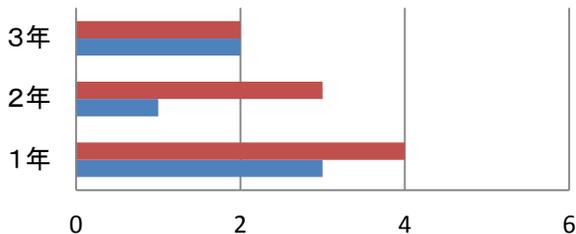
冬の健康号

いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

冬休みアンケートの結果

546人回答

冬休みに感染症にかかった人



■ 感染性胃腸炎

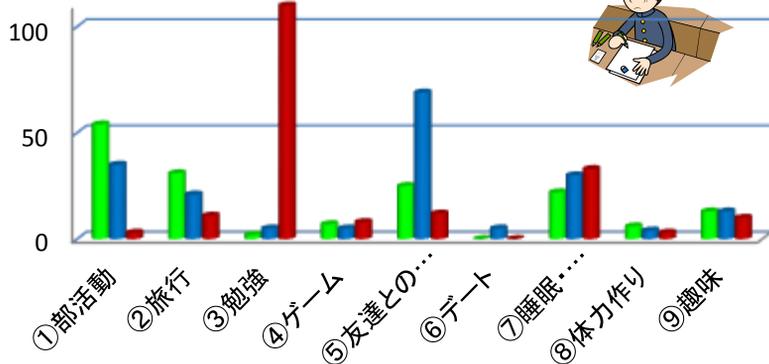
■ インフルエンザ



冬休みの前半は、感染性胃腸炎は年明けは、インフルエンザに罹患する傾向がありました。始業式が始まる前にインフルエンザに罹患して、3学期始業式の出席できない生徒もいました。インフルエンザは、大人の家族から感染した生徒が多かったです。

冬休みの思い出

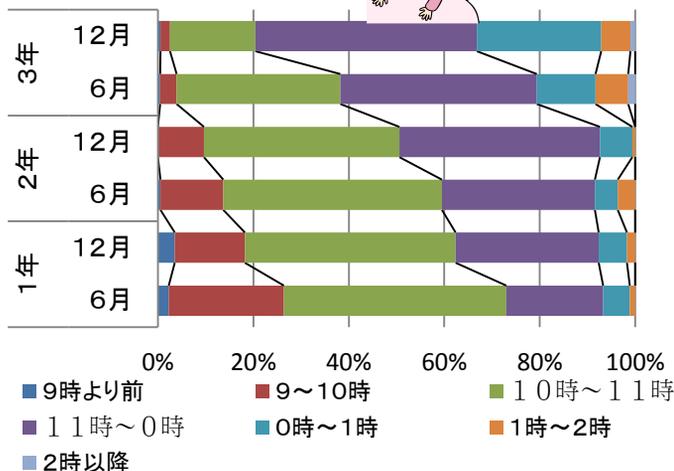
■ 1年 ■ 2年 ■ 3年



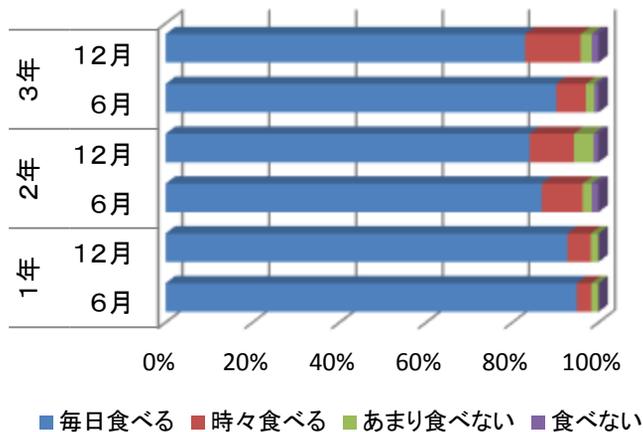
冬休みの思い出は、1年生は、部活動、2年生は友達との遊び、その他の意見として、クリスマスや正月の行事等楽しんだようです。3年生は、毎年「勉強」です。自分を信じて最後までがんばって欲しいと願っています。でも体調のコンディションを整えることを忘れずに。そして、何気ない当たり前の日常の生活を1つ1つ大切にします。

比べてみました！ 6月就寝時刻と朝食状況

平日の就寝時刻



朝食状況



1時以降に寝る生徒は減少したが、就寝時刻は全体的に遅くなっている。特に3年生は受験勉強や通塾のため寝られない・・・。

寒くなると朝食を食べるより時間まで寝たい傾向にある。就寝時刻が遅い生徒ほど朝食は食べられない。