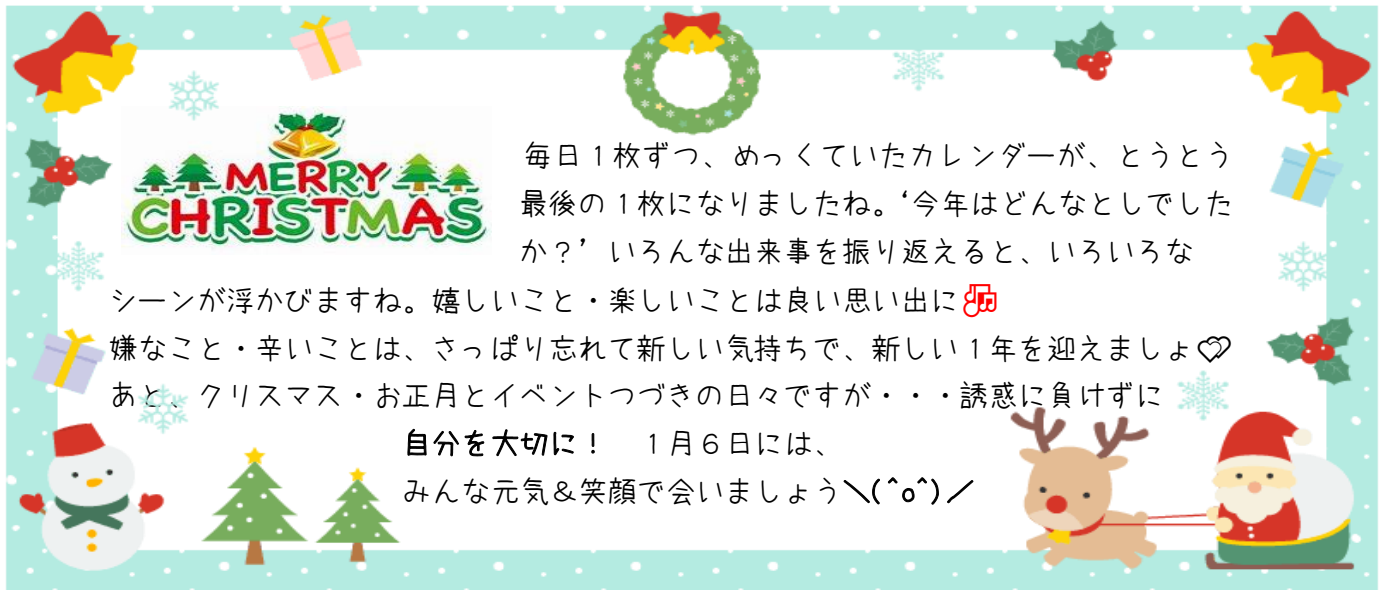


# のびのび通信



2024. 12. 20  
南星中学校  
保健室

12月の保健目標  
性やエイズについて  
考えよう！



## 冬の感染症にご注意！



### 感染経路と症状について

#### ノロウイルスによる感染性胃腸炎

#### インフルエンザ

##### 【感染経路】

- 食品からの感染
  - ・感染した人が調理等をしてウイルスが食品に付着し、それを食べて感染する場合
  - ・ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝等を食べて感染する場合
- 人からの感染
  - ・患者さんの便や吐いたものからの感染
  - ・家庭や施設内等での飛まつや接触による感染

##### 【症状】

- 感染してから発症するまで 24 時間から 48 時間。
- 吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1から2日続きます。
- 症状がなくなっても、しばらくはウイルスを体外に排出するといわれています。

##### 【感染経路】

- 主にくしゃみや咳、会話中に飛ぶしぶきによる飛まつ感染です。ウイルスはしぶきに乘って、くしゃみで5m、咳で3m、会話で1m飛ぶといわれています。
- ウイルスはのどや気管の粘膜で増え、発症します。

これらを断ち切るためにマスクやうがい、手洗いが大切。

##### 【症状】

- 感染してから発症するまで平均 48 時間。
- 悪寒、頭痛、高熱で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もあります。また、だるさや腰痛、筋肉痛等の全身症状や、嘔吐や下痢等の消化器症状が出ることもあります。

# ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう



## 11・12月の保健室利用

・睡眠不足での来室者がまだまだままだいます・・・涙  
しかも、過明けには体調がすぐれない生徒が、授業  
を受ける前からの来室が多い傾向にあります(T\_T)  
そこで、**セルフメディケーション**  
を身につけよう！

1年		2年		3年		合計	
R5	R6	R5	R6	R5	R6	R5	R6
62	327	84	214	111	159	257	700

セルフメディケーションとは・・・

“自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること”です。

『頭が痛い』と言って来室する生徒のほとんどが発熱での頭痛ではなく12時過ぎに寝ている睡眠不足・・・  
『喉が痛い・咳がでる』と言って来室しているのに、マスクをしていなかったり・・・。いつも飲んでいる薬を飲んでいなかったり・・・。  
う～ん・・・help me

自分の身体のこととは、自分が一番わかっています。

勉強を頑張ったり、部活を頑張ったり・・・  
何をするにも、すべての基本となるのは心身の健康です。自分の健康を守るのは、自分しかいません。

ぜひ、セルフメディケーション力を高めて、生活リズムを見直してみてね！

OH NO



子どもたちにとっても、保護者のみなさんにとっても  
笑顔のあふれる良い年となりますよう～

