もう冬休みですね。3年生は受験で大変ですが、今しかできないことをしっかりやりましょう。 1・2年生は冬休み、何をして過ごしますか?ボーッとしていると、あっという間に終わってし まいますよ。勉強、掃除、運動など計画をたてて行動すると充実した一日が過ごせますよ。

国中等逐等逐份作题。

12月11日(木)に第1会議室にて学校保健委員会が 開かれました。

今回は、南中の保健室の利用状況や、食育の取り組みに ついて報告しました。また、「感染症の予防」をテーマに、 冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎の予防につい て学校医や学校薬剤師の方からお話をしていただきました。





学校医 上野達雄先生より

○インフルエンザ

インフルエンザ薬(タミフル・イナビルなど)は発症後、 48 時間以内でないと効果が弱まる。

ということは・・・

- ⇒ 38~39℃の熱が出たらすぐに医療機関へ ☆治療を始めたら5日間は外出せず休みましょう!
- インフルエンザはくしゃみや咳による『飛沫感染』とウ イルスに触れることによる『接触感染』により発症。 (※ウイルスは 1~2 日は生きている)
 - ⇒ マスク・手洗い・うがい、人混みは避ける ☆自分で身を守ることが大切!

○感染性胃腸炎〈食中毒〉

冬場に流行するのは、カキなどの貝類による『ノロウイ ルス』。感染してから 12~48 時間で発症。ひどい嘔吐・ 下痢、発熱などの症状が出る。

安静と水分補給が大切。医療機関での点滴も必要。

《予防》胃腸炎は二次感染予節が重要!

家庭内感染を防ぐためには、食器を別にする。 トイレの後は必ず手洗いをする。

☆嘔吐物の処理の仕方がとても大切! 詳しい処理の仕方は右ページを参考にしよう。

学校薬剤師 見内浩美先生より

○感染症予防は手洗いから!

手洗いの6つのポイントをおさえ てしっかり洗い、自分の体を守る。 ☆6つのポイントは隣のページを 要チェック!

○薬の飲み方

市販薬は、取扱説明書を必ず読んで から服用する。

薬が終わるまで説明書は捨てない。 《副作用》

薬には市販薬でも副作用があるた め、小児(中学生も含まれる)は保護 者の監督の下服用する。

×服用時のダメ!ゼッタイ!×

- ☆薬の増減(大人用を割って半分にす るなど)は勝手にしない!
- ☆水を飲まずに薬を飲まない!
 - ⇒食道にひっかかり炎症を起こす 危険あり
- ☆薬をジュースと一緒に飲まない! ⇒緑茶やジュースで飲むと薬の効 果がきちんと発揮されません

12月17日(水)に薬物乱用防止教室を開催しました。

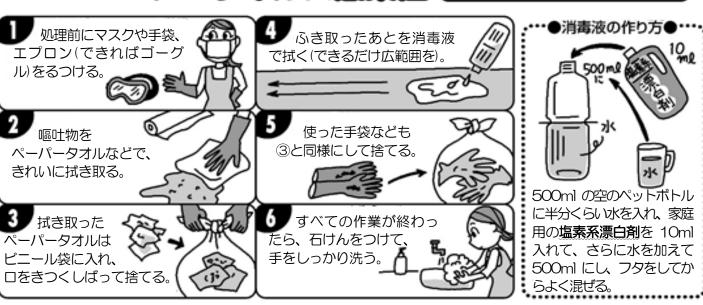
埼玉県警察本部非行防止指導班「あおぞら」から2名の方に講師 として来ていただきました。

『クスリのリスク』を表題に麻薬や危険ドラッグはどうして 使用してはいけないのか、もし使用を迫られたらどうすべきか

自分のこととして想像し、きちんと判断・行動をすることが必要であるというお話をしていただきました。 また、薬物乱用は未成年(20歳以下)でお酒を飲む、タバコを吸うなど、あたり前のルールが守れな いことがきっかけとなります。自分の将来のため、今の生活を見つめ、きちんと過ごすことが大切です。



ノロライルス感染症 おう吐物の処理の仕方



手洗いのポイント











洗うポイント3

指の間

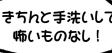
流水でぬらす

石けんを適量とる

洗うポイント(1) 手のひら

洗うポイント(2) 手の甲







洗うポイント(5) 親指

洗うポイントの 両手首



流水でよくすすぐ