

ほけんだより



第8号

平成29年12月18日

高岡市立牧野中学校

今年も残りわずかとなり、日ごとに寒さが増す季節となりました。

寒さとともに気をつけたいのが「かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行」です。高岡市内の小・中学校でもかぜやインフルエンザによる欠席が増えていきます。

冬休みは人混みに出かける機会が多くなります。こまめな手洗い・うがい、マスクの着用等をして、予防に努めましょう。また、規則正しい生活を心がけ、抵抗力を高めておくことも大切です。

冬に多い感染症を予防しよう

毎年冬に流行する感染症は、インフルエンザと感染性胃腸炎です。どちらの病気も、こまめに手洗いをすることが、最も簡単で効果的な方法です。病気に負けない体をつくるとともに、トイレの後や食事前には石けんで手洗いをして、予防しましょう。

○ 効果的な手洗い方法 「石けん」を使って、ていねいに洗いましょう。

手洗いにかかる時間の目安は、②～⑥までに「30秒」、⑦に「20秒」です。

①石けんをよく泡立てる。 	②手のひらを洗う。 	③手の甲を洗う。 	
④指の間を洗う。 	⑤指先と爪の間をこする。 	⑥手首を洗う。 	⑦流水でよく流し、清潔なハンカチで拭く。

○ 症状

インフルエンザ

- ・ 38℃以上の発熱がある
- ・ 体の痛みが強い
(関節痛・筋肉痛)
- ・ 寒気が強い
- ・ 頭痛がする
- ・ のどの痛み、鼻水、咳などがある

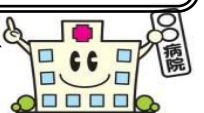


感染性胃腸炎(ノロウイルス感染等)

- ・ 嘔吐、吐き気、腹痛、下痢がある
- ・ 軽度の発熱がある(37℃台)



症状がある時は無理に登校せず、病院を受診し、自宅で休養しましょう。



…………… 2年生「いのちの教室」を開催しました ……………

12月9日（土）2年生の授業参観で「いのちの教室」を開催しました。

厚生連高岡病院 瀧上助産師から、一人一人が奇跡の確率で生まれてきたことや母胎の中で成長する胎児の様子、出産の様子等について教えていただき、命の尊さ、出産の大変さを感じ、家族への感謝の気持ちをもつことができました。また、妊婦体験や胎児・新生児人形の抱っこ、赤ちゃんとのふれあい等の体験活動を通し、妊娠時期の苦勞を感じたり命のぬくもりに触れたりする貴重な機会となりました。授業後の生徒の感想を紹介します。

【生徒の感想】

いのちの教室を通して、今まで以上にいのちの大切さを感じました。これからは、自分のいのち、友達や家族のいのちも大切にし、これまで以上に充実した生活を送りたいです。

今まで両親がどれだけ大変だったのかということがわかりました。自分が生まれてこられたことを親に感謝して、友人や周りの人も大切にしていきたいです。



今回、妊婦体験や赤ちゃんを実際に抱っこしてみて、お腹の中にいるときから育てるときの大変さを感じることができ、自分も大切に育ててきてもらったのだから、これからは自分の命を大切にしていこうと思いました。

人が生まれてくる確率は 250 兆分の 1 ということを知り驚きました。今、健康に生活できていることも奇跡に近いことだと思いました。これからは、自分の命を大切にし、育ててくれた両親に感謝の気持ちを伝えていきたいです。



…………… 2学期の歯科検診が終わりしました ……………

12月5日（火）に歯科検診を実施しました。その結果を全生徒に配布しました。牧野中学校の生徒は、全体的に歯の状態がよい人が多かったです。今回の検診で特に問題が見つからなかった人は、これからも歯みがきや食生活に気を付け歯を健康な状態を保つようにしましょう。経過観察の欄に○印が付いていた人は、今後、虫歯になったり歯肉炎になったりする可能性があるのもより一層、歯みがきや食生活に気を付けるようにしましょう。受診のすすめの欄に○印が付いていた人は、早めに歯科を受診されることをおすすめします。

冬休み中に治療を終えるようよろしくお願いいたします。また、受診結果は学校まで提出してくださるようお願いします。



