

ほけんたより12月

南河内中 保健室

R1. 12

吐く息が白く見える季節になりました。あっという間に12月となり、1年間が終わってしまいます。今年、皆さんにとってどんな1年でしたか？来年は、どんな1年にしたいですか？

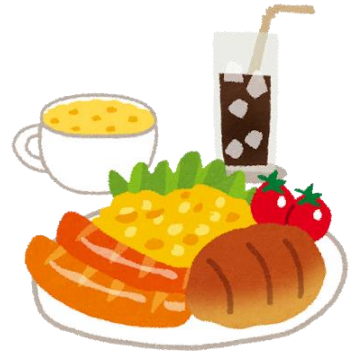
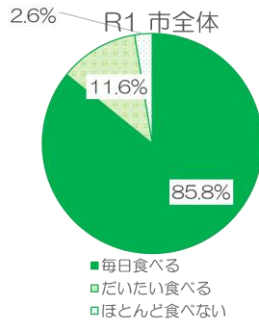
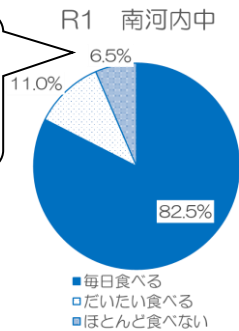
今年の冬至は、12月22日です。いつもより長い夜の時間に、今年1年をふり返り、来年の目標を立ててみましょう。

アンケート結果のお知らせ

① 朝食を毎日食べているか。

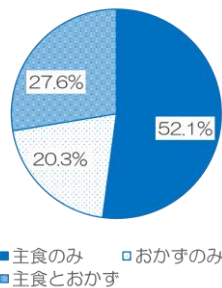
【食べない理由】

- ★時間がない
- ★食べると気持ち悪くなる 等

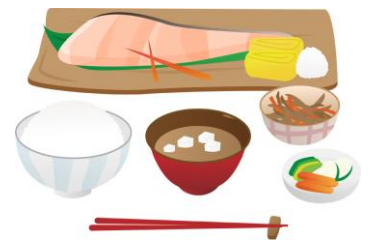
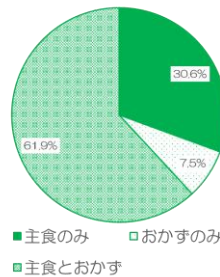


② 朝食には何を食べているか。

R1 南河内中



R1 市全体

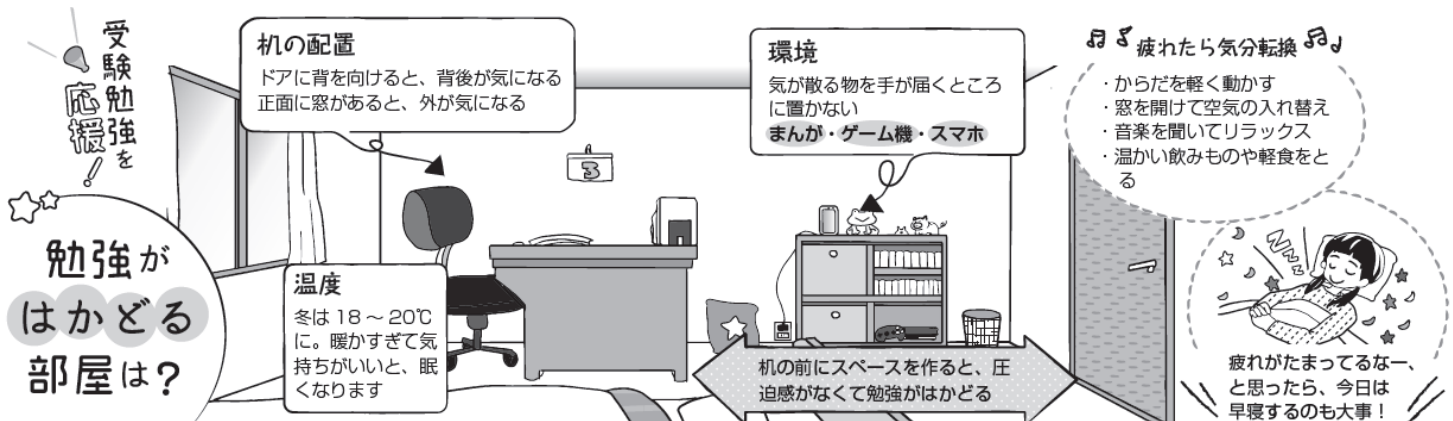


③ 授業への集中度、やる気や排便の有無

朝食を毎日食べている群、毎日食べていない群で比較したところ、

- ・授業への集中度・・・毎日食べている群「いつも集中できる」割合10%以上高い
- ・授業へのやる気・・・毎日食べている群「いつもやる気がある」割合10%以上高い
- ・排便の有無・・・毎日食べている群「毎日排便がある」割合30%位多い。また、毎日食べていない群が「4日以上に1回」もしくは「不規則な人」が、30%位多くいた。

★南河内中は、市内の学校と比較すると、毎日朝ご飯を食べている人の割合が少し少ないです。また、主食のみ食べている人の割合も高いです。朝食の有無は学習への取組や学力にも影響します。少しでも、食べる習慣をつけましょう。



感染症について

インフルエンザにかかった人が、下野市内でも出てきました。冬休みまでの残り少ない日々を、休まずに過ごすためにも、近辺の学校でよく見られる感染症と、その対策についてお知らせします。

①インフルエンザ

主 症 状：高熱（38℃以上）・体の痛み・鼻水・咳・くしゃみ

潜 伏 期 間：2～3日

出席停止期間：熱が出た次の日から5日間、

または熱が下がった次の日から3日間



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38～40℃の高熱や、筋
肉や関節など体の痛み



②マイコプラズマ肺炎

主 症 状：発熱・だるさ・頭痛・乾いた咳

・喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音）

潜 伏 期 間：2～3週間（1～4週間）

出席停止期間：症状がよくなるまで

③感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

主 症 状：嘔吐・下痢

潜 伏 期 間：12～48時間（ロタウイルスは1～3日）

出席停止期間：症状がよくなるまで

（良くなっても、便などにウイルスは排出し続ける）



④溶連菌感染症

主 症 状：のどの痛み、発熱、舌やのど・皮膚が赤く腫れる

潜 伏 期 間：2～5日

出席停止期間：薬（抗菌薬）を飲み始めて1日以上経過してから

【対策】

一番の対策方法は「手洗いを充分に行う」ことです。その他の方法については、保健室前に掲示しているので、見てください！

水を付けただけの手洗いでは、
菌が増殖します。

必ず石けんを使いましょう!!!

✦ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。



【保護者の方へ】

お子様が感染症になってしまった場合、受診後の学校への連絡をお願いいたします。

また、登校開始日には治癒証明書が必要となります。学校へ取りに来て頂くか、学校のホームページに掲載されているものを印刷してご利用ください。登校の許可が下りましたら、医師に記入して頂き、お子様を通して学校へ提出してください。ご不明な点等ありましたら、いつでもご連絡ください。