

ほほんだより

鶴城中学校

保健室 No.14

H29・2・3 (金)



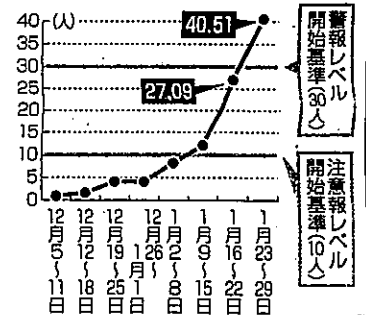
まだまだ寒い日が続いていますが、明日は立春です。木々の枝先をよく見ると、小さな芽がつき始めているのに気づくことができます。また、花壇のチューリップの芽も顔をのぞかせています。こんな春のかけらを少しずつ集めると、春に近づけそうな気がします。とはいえ、まだ2月。このまま暖かくなってくるとは思えません。インフルエンザも流行していますので、体調に気をつけて近づいてきた春に備えましょう。 H29.2.3 熊日刊

熊本県・山鹿市インフルエンザ“大流行”

昨日2日、県内のインフルエンザ患者が増加し、今季初めて大流行を意味する「警報レベル」を超えたと県健康危機管理課から発表されました。今後2～3週間は増加が続くと思われるので、警戒するよう呼びかけています。山鹿市も定点あたりの患者数が39と警報レベル(30以上)を超えており、学年・学級閉鎖をしている学校もあります。鶴城中学校では、今年に入ってインフルエンザになった人は2名ですが、これから増えてくる可能性はあります。

また、山鹿市では感染性胃腸炎も警報レベルになっています。鶴城中学校では、感染性胃腸炎のほうが多い状況です。これまで以上に健康管理をしっかりしていきましょう。20秒以上の手洗い、うがい、窓開け、咳が出るときのマスクなど当たり前のことを、確実にしておくことが大切です。 土・日は人混みに注意!

県内のインフルエンザ患者数 (1定点医療機関当たり)



家族がインフルエンザにかかったら

- ・できるだけインフルエンザにかかっている人と一緒に過ごさない。普段は一緒に寝ている人も、インフルエンザにかかったら、別の部屋で休みましょう。食事も別の部屋でとるようにします。かかっている人は、家の中でもマスクをしましょう。
- ・手洗い、うがいをこまめにする。

保護者の皆様へ

インフルエンザと診断されたり、疑いがあると言われたら、すぐ学校に連絡をしてください。出席停止になります。学校感染症診断書を渡しますので担当の医師に記入してもらい、登校できるようになってからでかまわないので、担任に提出してください。学校のホームページからもダウンロードできます。停止の基準は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまでです。

まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります

- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

- ◆睡眠不足が続いている
- ◆疲れがたまっている
- ◆人ごみに出かけた後
- ◆空気が乾燥している

流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに心がけよう!!

- ◆うがい・手洗い
- ◆バランスのよい食事
- ◆生活リズムを整える

性教育の授業がありました

1・3年生は、性情報について学びました。2年生は山鹿市民医療センターの杉本助産師さんに「一人一人がたからもの」という題で、講話をしていただきました。思春期や命の始まりについてのお話や、妊婦体験、赤ちゃんの気持ちを考えるコーナーもあり、楽しみながらも真剣に聞いている2年生の姿が印象的でした。最後に出産したお母さんのメッセージを聞いたり、杉本さんの体験談を聞きながら、命の大切さと自分の家族や周囲の人たちへの感謝の気持ちをしっかり感じる事ができました。

