

保健だより 12月

令和5年12月4日 銚田市立旭中学校 保健室

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。

季節外れの温かさが一変、だんだんと肌寒くなってきました。かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行してくる季節です。こまめな手洗い、換気、咳エチケット、規則正しい生活を心がける等の感染症対策を引き続き継続していきましょう。

12月の保健安全目標

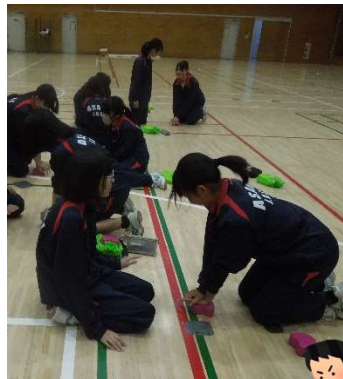
保健目標…冬の健康管理をしっかりしよう。
安全目標…やけどに気をつけよう。



11月29日(水)救命基礎講習を開催しました(2学年)



講師に銚田消防署、救急救命士の小松崎さんをお招きし、救命の基礎について講習をしていただきました。傷病者発見から救急隊到着までの流れを教えていただき、実技では胸骨圧迫、AEDの操作を練習しました。目の前に人が倒れていたなら、勇気を出して行動してほしいとのことでした。



【生徒の感想】

- 胸骨圧迫は、2分間でも腕がとても疲れました。
- AEDの使い方は難しいと思っていたけれど、音声で案内してくれるので、わかりやすかったです。
- 緊急の場面に遭遇したら、勇気を出して、できる限りのことはしたいと思いました。
- 救急車が来るまで周りいる人と協力して積極的に行動しようと思いました。



【12月の保健行事】

*日 時 12月13日(水)6時間目
*対 象 2学年

がん教育講演会

*場 所 旭中体育館
*講 師 銚田市保健センター 保健師

ノロウイルスに注意!!

茨城県保健福祉部

冬季はノロウイルスが流行します。

ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。

日ごろから、**外出後、調理前、食事前、トイレ後**などには、必ず**液体石けんで手を洗う**習慣を身につけて感染を予防しましょう。

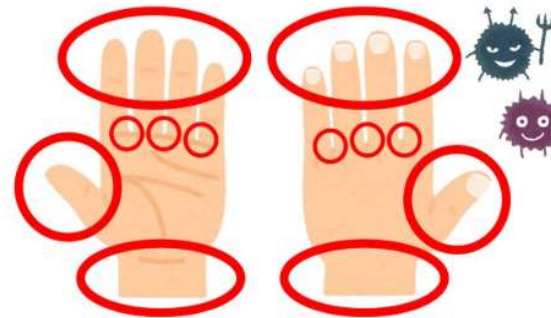
また、二次感染を防ぐため、**患者のふん便やおう吐物の処理にあたっては、使い捨ての手袋及びマスクを着用**するなど十分に注意をしてください。**処理をした後は、液体石けんでしっかりと手を洗うとともに、うがい**もしましょう。

感染予防の基本は「手洗い」です。

液体石けんを用い、30秒以上洗いましょう。



洗い残しの多い部分



手洗いをするとき特に気をつけること

- 洗い残しが多い、**爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首**をしっかりと洗いましょう。
- 時間をかけて(30秒が目安)、汚れが残りやすいポイントを意識して洗いましょう。
- ※「Happyバースデー」を2回歌いながら手を洗うと約30秒になります。



※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、すぐに学校に連絡をお願いします。(治療証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間★ 学校保健安全法施行規則

インフルエンザ

- 発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症

- 発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症・手足口病等

- 症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまで。

