

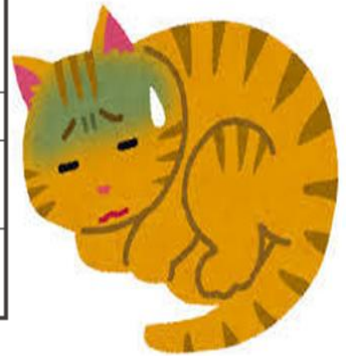
ほけんだより 12月

平成27年12月
進徳女子高等学校 保健室発行

寒さが一気に厳しくなってきました。12月に入りました。今年もあと少しです。毎年なのですが、気温と湿度の低下に伴い、胃腸障害やインフルエンザなどの感染症に罹る人が急増します。手洗い・うがいと言った基本的な清潔習慣を身に付け、予防を徹底していきましょう。

気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)
多い時期	1～2月 1 2	11～2月 11 12 1 2
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・ 接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザ ウイルス薬の服用	水分補給などの 対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・ 予防接種	手洗い・ 食品の加熱(85℃以上で90秒間以上)



出席停止について

学校で予防するべき感染症として、感染してから一定の間は学校を休むことが法律で決められているものがあります。感染拡大を防ぎ、本人の回復のためにとられている措置です。

対象となる感染症の例	インフルエンザ、百日咳、麻しん 風しん、おたふくかぜ、水ぼうそう など
------------	--

《必要なこと》

- 必ず医者で診断してもらう。
- 診断名を家の人から電話で学校に伝えてもらう。

※インフルエンザについては、薬の処方箋や説明書、薬袋、簡易検査結果記載用紙等のコピーを提出してもらう必要があるため、捨てずに取っておいてください。

回復したら、治療証明書を医者から発行してもらい提出する

休み時間ごとに教室の換気を！咳がでる人はマスクの着用を！
手洗いうがいと合わせて、よろしくおねがいします！！





12月1日は、世界エイズデーでした。世界！と言いますが広島でも保健所に寄せられている相談件数は、年間で1000人を超えています。人ごとではなく、正しい知識を持つておくことが大切です。厚生労働省の下記のページを覗いてみてください。

厚生労働省 エイズ予防情報ネット (API-Net)
<http://api-net.jfap.or.jp/>
※イベント、H I V検査・相談実施体制は随時更新予定

おまけ

絶対に残したくないニキビ痕

ニキビができると気分は最悪。痕が残るなんて許せませんよね。

ニキビ痕が残る4つの悪い習慣

- × 触る
ニキビを刺激して炎症を起こしてしまいます。雑菌が入ることも。
- × 髪で隠す
ニキビは繊細。髪が触れるだけでも刺激になってしまうのです。
- × 潰す
肌を傷つけます。傷が深いほどクレーター状の痕になります。
- × 乾燥したまま何もしない
傷ついた肌のまま、ごわごわと硬くなってしまいます。

ニキビ痕に悩まされることがないように、普段の習慣を見直してみましょう。

保健室からお知らせ

インフルエンザなどの感染症に罹った場合には、出席停止となる場合もありますので、必ず連絡してください。

ホットパック・生理用品を借りて、返却していない生徒は、終業式までに返却してください。

カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日・12月14日(月)
14時~になっております。
生徒・保護者、どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室の中村までに申し出てください。