



ほけんだより



築館高校 保健室

H 29.12.21

冬休み、感染症に気をつけて！！

外出することが多くなる年末年始。人混みに行くことが増えますよね。以下の感染症に罹らないために、予防・対策をしっかりとしながら冬休みを楽しく過ごしてください。



感染性胃腸炎

→食中毒というと、夏のイメージがありますが、ノロウイルスが流行するのは寒くなるこの時期です。

症状：吐き気・嘔吐

腹痛・下痢・発熱

潜伏期間：通常24～48時間

→ほとんどが、手指や食品を介しての経口感染です。家族の中で一人でも発症した場合、家族内感染する恐れがありますので、十分に注意する必要があります。

※脱水症状に注意し、水分補給を十分行ってください。



インフルエンザ

築高生の例年の傾向としては、1月中旬から2月頃に流行のピークをむかえます。

症状：38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛などの全身症状

感染経路：飛沫感染（咳やくしゃみ）、接触感染
★症状が出たら速やかに医療機関を受診しましょう！



手洗いでかぜ、インフルエンザ予防

宮城県に
注意報発令中！

感染症対策は・・・

ガラガラ



「まめに手洗い！」

「まめにうがい！」



「まめにマスク！」

「自分を振り返ってみよう」

「友達に言われたことが気になる」「〇〇とケンカした」「親の言動に腹が立つ」…皆さんの話を聞いていると、相手が無気なく言った言葉で、本当はとても傷ついているのに、その場では笑い飛ばしたり、気にしていない態度をとったりして、自分の気持ちを上手に伝えられていない人が多いように感じます。できれば素直に話せたら良いのですが、今後の関係を気にして言えないことも多いでしょう。

また、自分は平気で相手に言っているのに、相手から言われると傷つく言葉もあると思います。仲が良い相手でも、相手がそれほど気にしている様子ではなくても、自分が言われて不快に感じることは言わない。当たり前のことですが、普段の言動について、時々振り返ってみることも大切かもしれませんね。

せっかくの冬休みです。一度、自分の言葉を振り返り、人との関わり方について考えてみましょう。

生活リズムを大切に！

年末年始は色々なイベントがあり、生活リズムが崩れることがあるかもしれません。そんな時は、生活にけじめをつけて、早く元のリズムに戻すことが大切です！

- 食事は決まった時間に、バランス良くとれていますか？
- 就寝・起床時間は決めていますか？
- 適度な運動やストレッチを心がけていますか？
- テレビや携帯電話、ゲームの時間は決めていますか？



治療、検査を済ませておきましょう！



視力低下や歯の痛み・・・健康診断の結果から受診を勧められている人は冬休みを利用して治療、検査等を済ませておきましょう。特に受験を控えている3年生は、「歯が痛くて集中できない」「黒板が見えにくい」ということのないようにしておきましょう。

冬休み明け、該当生徒のみなさんに確認したいと思います。