

ほけんだより 12月

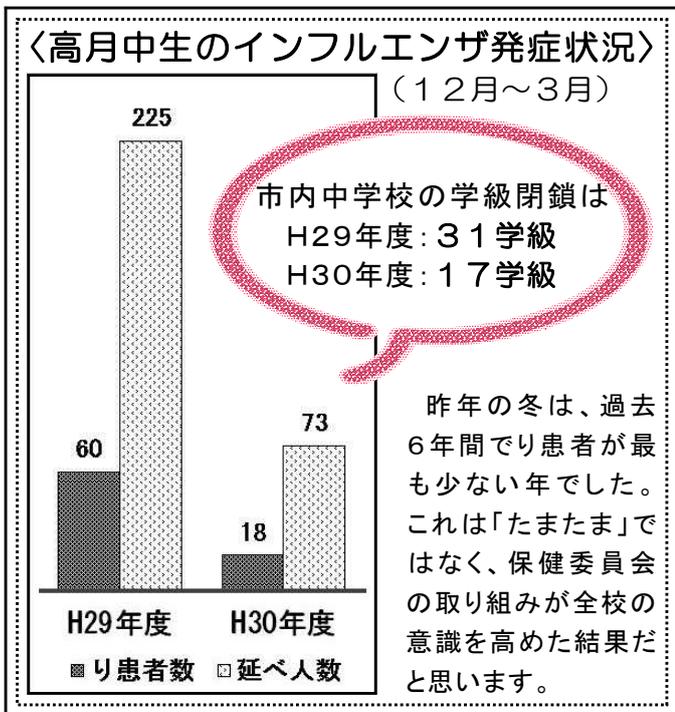
長浜市立高月中学校
保健室発行 No.11
2019年12月4日

12月に入り、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。インフルエンザも流行期に入り、過去5年間の同じ時期に比べてとても多く、11月末には長浜市内で、今月に入り高月町内で学級閉鎖になった学校もあります。高月中では今のところ発熱やかぜの症状で欠席する人は少ないですが、油断してはいけません。



2学期の終業式まであと14日、自分の体調管理をしっかりと、2学期を笑顔で締めくくりましょう。(*^_^*)

この冬、あなたはかぜ・インフルエンザを予防できるか！？



高月中は新校舎になって今年で7年目になります。学級閉鎖は、引っ越しをして最初の冬に2クラスでありました。(1年と3年)

2月の始めに、急にインフルエンザでの欠席が増え、あれよあれよという間に学級閉鎖になってしまいました。潜伏期間に症状がなくて、みんなにうつしてしまったのです。インフルエンザは、小さい子どもやお年寄りがかかると、症状がひどくなり、命にかかわることもある感染症です。軽く考えてはダメです。また、自分のことだけ考えてはいけません。学校は集団生活の場です。自分のためだけでなく、高月中のみんなのためにできることは積極的にやっていきましょう。

大事なのは「1人ひとり」の意識と行動です。



〈高月中生のかぜ・インフルエンザ予防対策は…〉 (健康アンケートの結果より)

☆かぜ・インフルエンザ予防のために、やっていることは？

手洗い: 190人



予防接種: 24人



うがい: 155人

寝る・早寝早起き: 21人

マスク: 63人



しっかり食べる

バランス良く食べる: 16人



お茶を飲む

水分補給: 16人



ヨーグルトや乳酸菌飲料を飲む、湿度を高くする、温かい服装をする、朝起きたら口をゆすぐ、歯みがき、換気、人混みをさける、ハンカチで手を拭く、折る、気を強くもつなどがありました。「何もしていない」人は17人。