

ほけんだより

平成30年12月3日

(2年生は6日配布)

No. 16 小笠原中学校 保健室



期末考査も終わり、12月になりました。今年は、暑いが多く、朝晩やっと涼しくなり、小笠原の冬(秋?)を感じるようになってきましたね。11月終わり頃から、風邪をひいている人が目立ちました。行事やイベントに追われ、疲れがたまった体が、寒暖差について行けていないような印象をうけます。

もうすぐ楽しいイベントの多い冬休み。いつもと違うかも、なんかだるい、喉が痛いなど、自分の体のちょっとした変化・異変に気づいたら、ゆっくり休む時間をとりましょう。自己管理できるようになるのも、大人になるために必要な力です。

様々な感染症にご注意を

先月、小学校・高校で、百日咳・アデノウイルスの感染が報告されました。中学校では、報告ありませんが、下記の症状が出ていたら、必ず受診をお願いします。

いずれも出席停止の扱いです。感染拡大を防ぐため、長引く風邪や続く高熱なども受診をお願いします。

いずれも出席停止	潜伏期間・主な症状
百日咳	飛沫・接触感染。連続して止まらない咳(特に夜間)、発熱はないことも。潜伏期間7~10日。
アデノウイルス 咽頭結膜熱(プール熱)が代表的です。	プールだけでなく飛沫・接触感染する。高熱、咽頭痛、頭痛、目の充血など。潜伏期間2~14日。 感染性胃腸炎の原因にもなる。嘔吐・下痢などの症状がある場合は、アデノウイルスの可能性かも。

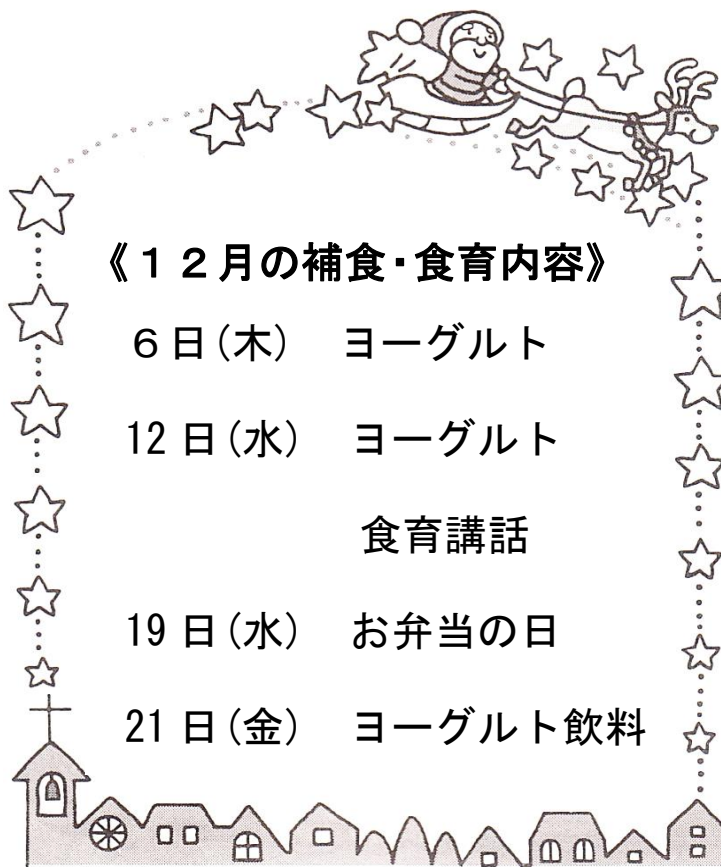
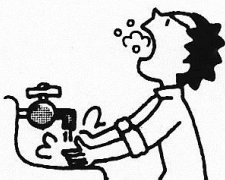


~インフルエンザ予防接種~

内地では、インフルエンザの学級閉鎖が出始めました。最後のチャンスです。必要な方は、ぜひ接種を。
実施日：12/13(木)、14(金) まだ間に合います！
受付時間：14：30~16：30、接種時間：15：00~
場所：診療所 費用：4,640円
保護者の同伴が必要です。予約は不要です。

~12月の保健目標~

インフルエンザに
気をつけよう



《12月の補食・食育内容》

6日(木) ヨーグルト

12日(水) ヨーグルト

食育講話

19日(水) お弁当の日

21日(金) ヨーグルト飲料

《小中高合同学校保健委員会》

12月3日(月)(本日ですが)に小笠原高校で、地域学校保健委員会を開催いたします。

今年は、アレルギーについて、講師をお招きいたします。

アトピーのスキンケア、食物アレルギーの最新情報、エピペンの使用方法などお話いただけます。

ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

○参加費無料・予約不要

○時間：開場18：15 開始18：30

終了19：30

○場所：小笠原高校音楽室