

# ほけんだより



2019年も残すところあと少しになりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？振り返ると色々な出来事が浮かぶのではないのでしょうか。この1年間で学んだ事を振り返り、それをふまえて来年の目標などを立ててみると良いかもしれませんね。2020年が、みなさんにとって充実した1年間であるよう祈っています。

そして、いよいよ冬休みです。クリスマスや年末年始に出かける人も多いのでは？体調管理をしっかりと感染症などにかからないようにしましょう。冬休み明け元気に会えることを楽しみにしています。

## 「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」について再度確認しよう！

症状等をしっかりと理解して  
健康管理・予防対策をしっかり  
行いましょう！！

感染性胃腸炎		インフルエンザ
吐き気・嘔吐・腹痛 げり・びねっ 下痢・微熱 など	症 状	全身の痛み(関節痛・筋肉痛) 寒気・頭痛・全身のだるさ 38℃以上の高熱 など
人からの感染/食品からの感染 ・感染者の汚物に触れた手から ・空気中に漂うウイルスを吸い込んで ・ウイルスに汚染された二枚貝などを食べて	感染の仕方	人からの感染 ・感染者のせき・くしゃみのしぶきが 体内に入る ・ウイルスがついたものに手を触れて
ノロウイルスは、感染力が強く、集団感染を起すことがある	感染力	感染力が強く、症状が急激に出る 集団感染を起こしやすい
・食事前やトイレ後には必ず手を洗う ・食品は中まで火を通す ・消毒は塩素系漂白剤(ハイター)を使用	予 防	・食事前や外出から帰ってきた後は必ず手洗い ・乾燥するとのどが弱ってウイルスに感染しやすくなるため、こまめに水分補給・部屋の加湿・換気を行う ・人混みへの外出をさける

**重要!** 「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」に似たような症状があれば、早めに病院受診をしましょう！  
病院受診をし、インフルエンザ・感染性胃腸炎と診断を受けたら**出席停止**になります！！



### <出席停止の基準>

- インフルエンザ：解熱後2日後かつ、発症後5日経過後
- 感染性胃腸炎：症状が消失し、全身状態がよくなるまで



### <マスクの効果について>

インフルエンザの大きさは0.1 μm。不織布マスクの目は5 μm。これだと通り抜けてしまう？  
実は、ウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μm以上の大きさになります。  
また、表面に電気を帯びているので、大きなマスクの目でもウイルスを捕捉できるのです。  
(1 μmは1000分の1)

**インフルエンザは症状が出る1日前から感染力があります。流行時期にはマスク着用を！！**





# デートDVについて知っていますか？

先日、3年生を対象に「デートDV防止講座」を開催しました。非常に参考になる内容でしたので紹介します！意外と身近に起こっているかもしれませんよ…

## デートDVとは

恋人に対する暴力です。親密な関係の同性間でも起きます。

### <体への暴力>

- ◆なぐる、ける、たたく
- ◆相手に向かって物をなげつける

### <強い束縛>

- ◆携帯の内容を勝手に見る
- ◆友だちづきあいを制限する

### <言葉での暴力・精神的暴力>

- ◆見下したことを言う、人前で恥をかかせる
- ◆繰り返し否定・批判する

### <性的な暴力>

- ◆避妊や性感染症の予防に協力しない
- ◆性行為に応じないと不機嫌になる、冷たくする

### <経済的な暴力>

- ◆お金をねだる
- ◆借りたお金を返さない



## 対等な関係を築けていますか・・・？

◎対等な関係＝自分も相手も尊重すること。

自分が我慢して関係が成り立っているときは対等な関係ではありません。

◎「NO」と言わないことが「YES」だとは限りません。

◎好きだから相手は自分のいうことを聞くべき・好き同士だから同じ価値観・同じ考えといった考え方は違います。間違った思い込みです！

◎悩んでいたら・悩んでいる人が周りにいたらすぐ信頼できる大人の人に相談してください！

〈 専門の相談機関 〉 大崎市男女共同参画相談室，宮城県女性相談センター，NPO法人 ハーティ仙台 など

## チェック

### 受診勧告書配布から半年が経ちます！ 病院受診は済んでいますか！？

**3年生**：卒業後は、さらに忙しくなり時間を確保しにくい！！

**1・2年生**：4月の検診で再度学校医さんから指摘されることに…

### →冬休み期間を使って受診しましょう

※地域によっては高校生まで医療費が無料のところもあります。無料のうちに治療を完了しましょう！  
また、無料ではない地域に住んでいる人も早めにいけば、治療・時間が少なくて済みます！！

## スマホに依存に気をつけよう！

下のチェックに当てはまる人は要注意！！

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった

### <対策>

#### 対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます

#### 通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう

#### 使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です

