






# ほけんだより12月

2017年も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。2018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と  
行いましょう！！

	インフルエンザ	ノロウイルス（感染性胃腸炎）	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること	
<p><b>一番多い飛沫感染</b> 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる「<b>接触感染</b>」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「<b>空気感染</b>」することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前や外出から帰ったら必ず石けんて手洗い。</li> <li>空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。</li> <li>人ごみへの外出はなるべくやめましょう。</li> </ul> <p>アルコール消毒も効果あり</p> 	<p>（ほとんど経口感染）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。</li> <li>人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。</li> <li>感染した人が調理したものからうつります。</li> <li>ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</li> </ul> <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。</li> <li>1～2日で自然に治ります。</li> </ul> <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。</li> <li>食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。</li> <li>感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。</li> <li>床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。</li> <li>汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</li> </ul> <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

**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





# 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！！

## ウィンターブルーにご注意 冬になると…

- ・なんだか憂うつ
- ・眠気が強い、眠りすぎる
- ・食べ過ぎる
- ・炭水化物や甘いものがほしくなる

こんな不調をウィンターブルー（冬季うつ）と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さに関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると気分が上がるかもしれませんよ！

## ● ● ● ● 人間関係でのストレスを減らすヒント



### ○「自分らしさ」を大切に！

自分と相手は違うところがあって当然です。無理をして相手に合わせてばかりいると、疲れてしまいます。より良い

関係であれば、お互いの「自分らしさ」を大切にできるはずですよ。いやなことは「NO!」と言っても大丈夫。

### ○相手を尊重しよう！

相手を自分の思い通りにすることはできません。尊重するとは、相手のありのままを受け入れ、認め、思いやり、大切にすることです。自分の考えや価値観を押し通すのではなく、相手の思いや意見にも耳を傾けましょう。

### ○暴力で表現しない！

物に当たったり、怒鳴ったり、不機嫌な態度をとったり…攻撃的な表現をすると、相手を怖がらせ、嫌がられてしまいます。暴力以外の解決方法は必ず見つかります！

そのいらだちがどんな感情から生まれたのか考え、プラスの言葉や表現で伝えるよう心がけましょう。