

令和5年12月13日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

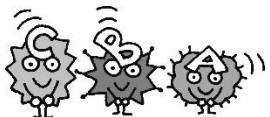
4年ぶりに“アレ”が流行っています💧

現在、全国的にインフルエンザが流行しています。広島県では11月24日県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されました。学級閉鎖や薬不足のニュースを目にした人もいると思いますが、どのような病気だったか忘れてしまった人もいるかもしれません。保健だよりを読んで症状や予防方法を確認しましょう。



○インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。インフルエンザウイルスにはいくつか型がありますが、例年、流行するのは主にA型とB型です。



○インフルエンザの症状は？

(38℃以上の)発熱、頭痛、関節痛などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)は1~3日です。



○インフルエンザかも…と思ったときは？

病院で診てもらいましょう。発症してすぐに検査をしても正しい結果が出ないことがありますし、発熱等の場合には事前連絡が必要な病院があるので、御心配であれば受診前に電話で相談されることをお勧めします。医師の判断で抗インフルエンザ薬が処方されることがありますが、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合には十分な効果は期待できないそうです。

○インフルエンザと診断されたら？

「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」は自宅で休養してください(出席停止の扱いとなります)。体調が十分に回復し、登校する場合には「インフルエンザに係る欠席報告書」を保護者の方に記入してもらい、持参してください。

☆インフルエンザにかからないためにできることは？ 一人一人が心がけましょう！！

外出後の手洗い・うがい 加湿器等を使って適度な湿度(50~60%)を保つ 換気
からだの抵抗力を高める(食事、睡眠・休養) 人混みをさける など

自分や大切な人を守ることにについて学びました！

○救急法講習会(2年)

日本赤十字社広島県支部 指導員 脇谷様にお越しいただき、心肺蘇生法やAEDの使用方法について学びました。一つひとつの手順に意味や理由があることを学び、繰り返し練習しました。どの生徒も真剣に取り組んでいました。いざとなった時には、勇気を出して行動してほしいです。



○薬物乱用防止教室(3年)

学校薬剤師 二川先生に「薬物乱用」とはどのようなことで、身体や心にどのような影響があるか等を教えていただきました。生徒にとって、薬物乱用のみならず、SNSの使い方や正しい情報を得ることの重要性についても考える機会となりました。



生徒のふり返り

- ・一回だけならとか自分は大丈夫という甘い考えは捨てなければいけないということに気づいた。
- ・薬をのむとき、説明書にかいてあることをしっかり読んだり、正しい情報が確かめたりするなど、自分には関係ないと思わず、しっかり注意して、これから薬を飲もうと思った。
- ・人との遊びや誘いをことわるのは苦手だけれど、自分の心や体のことや、周囲の人をまきこんでしまうのなら、いくら苦手でも絶対に断ろうと思った。
- ・もしかしたら、薬物に逃げたくなるくらい辛くなってしまうことがあるかもしれないので、薬物ではない逃げ場をつくり、自分なりのストレス発散方法や自分を癒す方法を見つけておきたい。
- ・実際に(薬物標本で)みるのが初めてで、見た目はきれいだったけれど、自分の命を奪うことができることが分かったので、自分の命のために薬物を乱用しないように生きていきたいと思う。



リラックスタイム12月の予定(変更は保健室前のカレンダーで伝えます)

①週1回(原則水曜日)の朝休憩(7:40~8:00)

②放課後 1年 14日(木) 2年 19日(火) 3年 21日(木)

12月の保健目標

手洗い・うがいをしよう