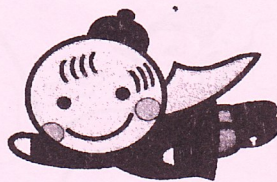
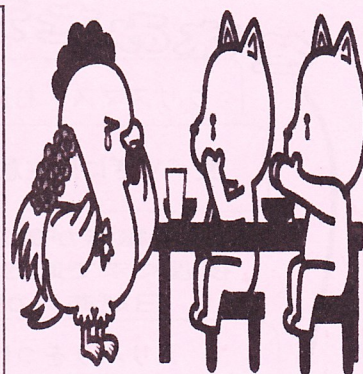


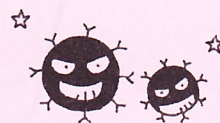
えがお



平成29年12月21日(木)
香取市立小見川中学校 保健室 一鎌田 No.10



インフルエンザにご注意を！



インフルエンザウイルスは、人の手から口や鼻を通してうつり、急に38℃以上の高い熱が出るのが特徴です。頭痛や腰痛、ふしぶしの痛みがあり、全身の倦怠感があります。発熱1日前から7日目頃までうつる可能性があります。「おかしいな？」と思ったら、熱を測り早めに医師の診察を受けてください。学区内の小学校でも流行していますので、十分な注意を！！

感染予防は…！

基本は、
手洗い・うがいです！

○事前の予防接種が効果的です。

しかし、今年はワクチンが足りないというニュースが出ています。十分気をつけましょう。

○石けんでのていねいな手洗い・

こまめなうがいを心がけましょう。また、咳エチケットの励行にも心がけてください。咳や鼻水の症状がある人は、マスクの着用をお願いします。

○規則正しい生活をして、体の抵抗力を高めておきましょう。



健康観察を
じゅうぶん
お願いします。

こんなことにご注意を…！

○小児・未成年者がインフルエンザにかかったときに抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無に関わらず、異常行動が発生する場合があります。異常行動の中には転落等命に関わる事故が起きています。

異常行動に対する対策内容が厚生労働省から出ていますのでお知らせします。

(1) 小児・未成年者がインフルエンザにかかった時は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、少なくとも治療開始後2日間は小児・未成年者を一人にしない。

(2) 小児・未成年者が住居外に飛び出ないための方策

① 高層階の住居の場合

- ・玄関や全ての部屋の窓の施錠を行う。
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる。

② 一戸建ての場合

- ・①に加え、できる限り1階で寝かせる。

冬休みを元気にすごすための約束

クリスマス・お正月

食べすぎには注意

親戚や家族が集まって、
夜遅くまで起きている
日があるかも

メリハリをつけて
生活リズムは
乱れないようにしましょう

むし歯などの病気

冬休みを利用して治療を！

夕方5時を過ぎると、
暗くなりはじめます。
交通事故には気をつけて

早めに家に帰りましょう



未成年の飲酒が ダメなのは、なぜ？



理由1

未成年の脳はまだ発達途中。お酒を飲むと、
脳の成長に悪影響が出ます。



理由2

アルコールの分解が遅い
ので、一気に急性アルコ
ール中毒になる危険があ
ります。



理由3

飲酒開始年齢が
早いほど、将来
肝臓病などの病
気になりやす
くなります。



理由4

15歳までに飲酒を始めた
人がアルコール依存症に
なるリスクは、21歳以上
で飲み始めた人の3倍に
もなります。



体調管理は できていますか？

試験本番が近づいてき
ました。当日を最高の状態
で迎え、実力を最大限に発
揮するために、体調をしっ
かり整えましょう。

感染症の
予防

カゼ・インフルエンザが流
行っています。うがい・手
洗い・マスクで予防。カゼ
かな？ と思ったら、無理
をせずに休みましょう。

生活リズム
を整える

試験の始まる時刻に脳が目
覚めているように、早起き
の習慣をつけましょう。



食事は
腹八分目



食べ過ぎは、体調を崩す原
因に。特に、夜食の取り過
ぎには注意しましょう。
当日の朝は、普段通りに朝
食を食べましょう。脳が活
性化します。