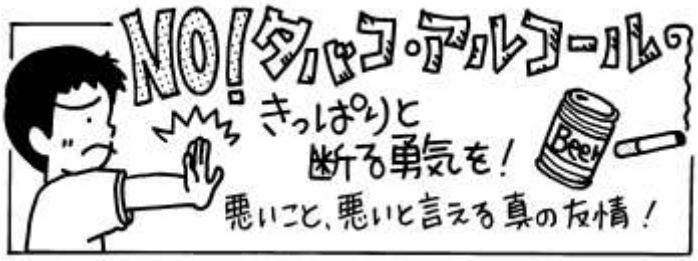
保健だより 12月

平成 23 年 12 月 2 日

鎌ケ谷市立鎌ケ谷中学校保健室

冬が訪れ、少しずつ寒さが増してきました。保健室でも、寒気を訴えたり冷えて腹痛を起こしている生徒が増えました。朝、家を出る前に自分の体調と外の気温に気をつけてみましょう。必要に応じて、ジャージの中にセーターなどを着る、カイロを持ってくるなど、身体を冷やさない工夫を自分ですることが大事です。



冬休みまであと３週間ほどとなりました。冬休みに入ると、家族や友達と過ごす時間が増えると思います。クリスマスやお正月など楽しい出来事がたくさんあってワクワクしますね。

しかし、楽しさの裏には危険な誘惑がひそんでいる可能性もあります。例えばタバコやお酒。タバコやお酒は中学生の成長を妨(さまた)げガンなどの病気の原因になります。

なぜ体に悪いとわかっているのに手を出してしまうのでしょうか？

きっかけの理由の多くが、「**友達にすすめられたから**」だそうです。仲間意識や好奇心で手を出してしまうようです。あなたは友達にすすめられたときにしっかりと断ることができるでしょうか。

上手に断るテクニック

①とりあえずその場から離れる

「ちょっと今急いでいるから」

「サンキュー、でも今はいいや」

②体に対する悪影響を話す

「カゼをひいてのどが痛いから」

「運動のとき体力がなくなるから」

③仲間や家族の迷惑になるから

「彼女（彼）にやめろって言われている」

「警察に補導されたらヤバイから」

④外見的なことも理由に

「肌が荒れるから」

「服にタバコのニオイがついて臭くなる」

未成年者喫煙禁止法 ・ 未成年者飲酒禁止法

日本では上記の法律で未成年の喫煙や飲酒が禁止されています。この法律は何のためにあるのでしょうか？大人が子どもを処罰するためでしょうか。いいえ。これは、有害なタバコやアルコールから子どもの身体を保護するための法律なのです。自分の身体を大切にして欲しいという気持ちが込められています。

今年度の感染症発生状況

感染症とは人から人へうつる病気のことです。よく知られているものでは、インフルエンザ、麻疹（はしか）、感染性胃腸炎などがあげられます。

感染症を引き起こすウイルスは、低温・低湿度を好むものが多く、冬になると夏より長く生存できるようになり感染力を強めます。一方、気温が低くなり体温が下がると人の免疫力（体内に入ったウイルスなどから身体を守る力）は低下します。そのため、冬は風邪や感染症が流行しやすくなるのです。

今年の感染症の流行状況はどうでしょうか

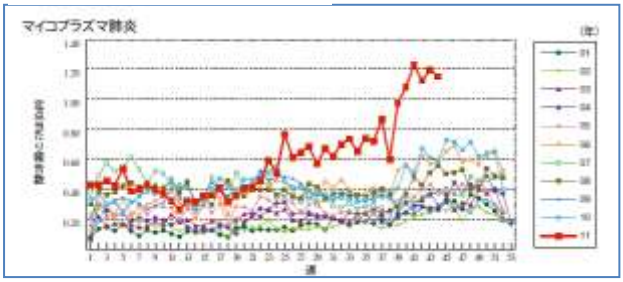
下図は、疾病（しっぺい）別に全国の感染者数を示したものです。過去 10 年分が載（の）っており、赤線が今年です。今年はマイコプラズマ肺炎の流行がみられます。衛生委員会新聞でも取り上げられていましたね。今のところ千葉県では大きな流行はありません。

インフルエンザや感染性胃腸炎の感染者数はまだ少数ですが、グラフを見るとこれから先の時期に流行することが予想されます。

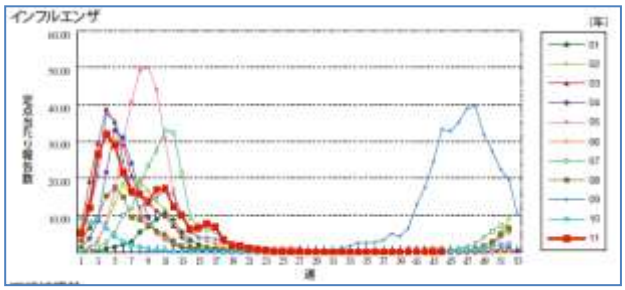
予防は手洗い・うがい

どの感染症も予防の基本は手洗い・うがいです。感染の原因となるウイルスなどを体内に入れないようにするためです。また、栄養と睡眠をとり、身体の免疫力を上げることも重要です。

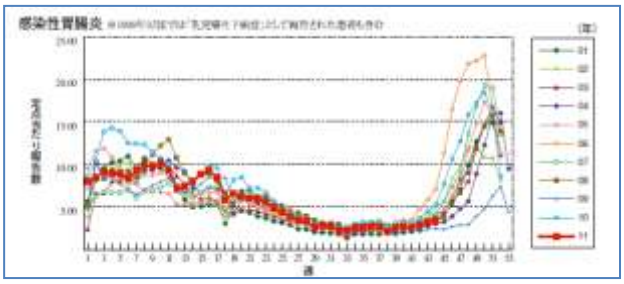
●マイコプラズマ肺炎



●インフルエンザ



●感染性胃腸炎



国立感染症研究所　感染症情報センター

保護者の方へ

感染症は出席停止となります。病院で診断をされた場合は必ず学校まで連絡をください。また、早退をさせる場合もありますので、**確実に連絡がとれる連絡先**をお子様と確認しておいてください。学校で流行がみられる主な感染症は下記のとおりです。

【ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ、麻疹、風疹、百日咳、結核、ﾏｲｺﾌﾟﾗｽﾞﾏ肺炎、感染性胃腸炎　など】