



保健だより 12月

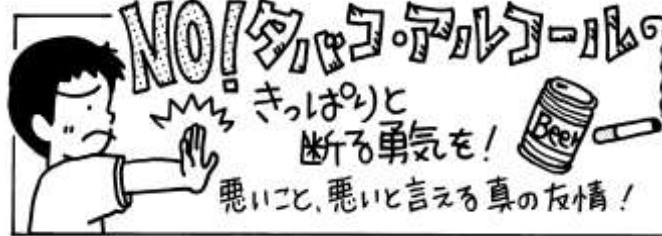
平成 24 年 12 月 14 日

鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷中学校保健室



歯科健康相談をおこないました

先日、2学期の歯科健康相談を行いました。歯科検診のように学校歯科医の先生にみてもらい、何人かの生徒はあごの関節の動きについて質問をしていました。今週の月曜日に「結果のお知らせ」を配付しました。治療が必要な人は、冬休みに歯科医院を受診しましょう。



冬休みにはクリスマスやお正月があり、友達や知り合いと過ごす時間が増えると思います。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潜ん

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」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」

③ 仲間や家族の迷惑になるから

「家族にやめろって言われているんだ」
「警察に補導されたら困るから」



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」

④ 外見的なことも理由に

「肌が荒れるから」
「服や髪にニオイがついて臭くなる」

感染症にご注意を!

感染症とは人から人へうつる病気のことです。

【感染性胃腸炎】

ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎が増加しているとの報告が習志野健康福祉センター（習志野保健所）よりありました。本校では、感染性胃腸炎と診断された生徒は少ないものの、11月下旬から嘔吐や腹痛で保健室に来る生徒が増えています。校内での感染が非常に心配な状況です。予防のため食事前の手洗いとうがいを必ず行いましょう。また、下記のような症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

症状	発熱、腹痛、おう吐、げり
特徴	吐いたものや便が原因となり、人から人へうつることが多い
予防法	手洗い、うがい、マスク着用
注意事項	校内で吐いたものやげり便を発見した時には、先生方や保健室に報告し処理してもらう。 ★ノロウイルスは非常に感染力が強いウイルスです!



【インフルエンザ】

インフルエンザについては、鎌ヶ谷市内ではまだ目立った流行はありません。学校だよりと先月の保健だよりにも載せましたが、平成24年4月1日からインフルエンザの出席停止基準が変更になりました。これまでは「解熱後(熱が平熱に下がって)2日が経過するまで」でしたが、それに加え「発症後5日が経過していること」も条件になりました。

【参考】出席停止になる病気

- ・インフルエンザ
- ・麻疹(はしか)
- ・水痘(水ぼうそう)
- ・百日咳
- ・風疹(三日ばしか)
- ・結核
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- など

【注意】感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症などは流行状況によって出席停止となります。校長先生と学校医の話し合いにより感染拡大を防ぐ必要があるとされた場合に出席停止の措置がとられます。

病院で診断された場合は、必ず学校まで連絡をお願いします。