

ほけんだより

11月号

大庄中学校保健室

R5.11.15



インフルエンザ予防接種について



すでに病院では、ワクチン接種がはじまっていますが、毎年、受験期の3年生は接種する人が増えます。早速、受けに行っている人もいます。ワクチンを打てば、すぐに効き目があると思っている人も多いようですが、効果が現れるまでに約2～3週間はかかるので、打つ予定の人は、早めの計画を立てましょう。また、予防接種をしたからといって、インフルエンザに罹らないわけではありません。免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かし、早く寝る…この基本的な生活を続けていきましょう。

学級閉鎖は誰が決めているの？

インフルエンザの欠席者や体調不良者が何人も出たある日の事。

「なんで学級閉鎖になれへんの？」と体調不良者でいっぱい保健室にわざわざ数人で言いに来る生徒がいました。学級閉鎖の措置は、保健の先生が勝手に決めるのではなく、尼崎市の基準があり決定までに学校医さんと相談しながら、学級閉鎖の最終決定を校長先生がします。(コロナは教育委員会ですが)欠席者と言っても、インフルエンザやインフルエンザ様の症状による欠席者の人数で決めていきます。みんなが、健康に学習が受けられる環境かどうか慎重に学級閉鎖を決めていっていることを理解してほしいと思います。



え？あなたも？

換気と加湿！そして体の中にも水分を！

空気の流れをよくすることで、浮遊しているウイルスを屋外へ流し、感染のリスクを減らします。換気のポイントは「空気の通り道を作る」こと。対角線上にある2つの窓をそれぞれ20cm開けるだけで空気の通り道ができます。1階の教室の廊下側は、いちばん上の小窓を利用して換気をするといいですね。



『2か所』を『対角線』で



保健委員さん！しっかり水の補給をお願いします

のどの乾燥対策アレコレ



口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)

マスクをする
(呼気による保湿効果)

アウェアネスリボン…リボンがつなく気づき

社会問題や病気への啓発や支援を示すリボンを『アウェアネスリボン』と言います。

アウェアネスの意味は「気づき・知ること」。色々なリボンの色の意味する事柄の支援を表明し、多くの人々に知ってもらうきっかけを作ります。もし、気になるリボンを見かけたら、興味を持って調べてみましょう。社会を知るきっかけになりますよ♡



レッド	オレンジ	ピンク	グリーン	イエロー	レインボー
エイズへの理解支援	児童虐待防止	乳がん予防啓発	臓器移植普及	障害者支援	LGBTQ 性的少数派理解



レッドリボンは知っている人も多いかな？12月1日は世界エイズDAYでエイズ理解支援のための色々なイベントが各地でされていますよ～