

おくれげせながら・・・

新年 明けまして おめでとうございます

今年も よろしく お願いいたします。健康で、よい1年になりますように・・・

★ 3年生は、今月末には学年末テスト、そしていよいよ・・・！
1・2年生は、学年のまとめと次学年へ向けての取り組みの大切な時期！
健康第一に、それぞれの目標に向かって進んでいきましょう。★

今年の保健目標 : 5つの健康力を育てよう！！

1 体力

元気な毎日の土台となる力。

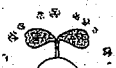
歩く・走る・食べる・眠る・部活動・・・
ふだんの行動の一つ一つが体力アップにつながります。



2 自然治癒力

病気やケガを治そうとする、生体に備わった力。

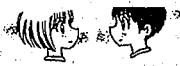
栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠が自然治癒力アップのカギです。



3 想像力

物事のイメージを思い浮かべることのできる心の力。

言葉や態度に相手はどう感じるだろうと考えること、相手を思いやるプラスの想像力が大切です。



4 危険予知能力

大きな危険を避けるのに必要な力。

まずは、自分の行動の「一歩先」を考えてみる。ケガの予防はもちろん、犯罪などの危険から身を守る効果も。



5 自律力

感情やまわりの雰囲気や流されて行動しそうになったとき、必要な力。

自分にとって本当に大切な物は何か、自分自身としっかり向き合しましょう！



性って何？ 愛って何？

皆さんが『性』という言葉から受けるイメージは？

『性』というと「はずかしいこと」と思う人がいるかもしれませんね。

では、『性』という字を見てみましょう。

「性」: この「りっしんべん」には「心」という意味があり、ツグリの「生」と合わせて、心をとまなう生き方という意味もあると思います。

つまり、性とはあなた自身の生き方のことでもあり、とても大事なことでないでしょうか？！

『愛』って？・・・家族愛、友愛、社会的な愛、人類愛、性愛・・・etc

ただし、これらの『愛』の条件は、相手を思いやる心が基礎となっていること！相手の命や可能性、人生をも大切に思う心です。

・・・では、『愛』の反対とは・・・？

性

愛

* 1月23日(月)3, 4限 に「性教育講演会」があります。
講師は、岩室 紳也 (いわむろ しんや) 先生です。
〔(社)地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター長・

神奈川県厚木市立病院泌尿器科医師。〕

それぞれの性をどのように生きていったらよいか、この機会に考えてみましょう。

正しい知識を得て、自分で考え、判断できるよう・・・そして幸せになってほしいと願っています。

「歯・口腔」の治療の勧め！！

1 学期と2学期末に、健康診断の結果で受診や治療が必要な人には歯科の『受診・治療の勧め』を配りました。

3学期の始業式にさっそく治療完了の証明書を提出した人もいます！

現在、眼科耳鼻科の治療率に比べ、歯科の治療状況が芳しくありません。

かぜなどは「自然治癒力」が働きますが、むし歯はどんなに頑張っても自分の力で治すことはできませんよ。

“むし歯も歯周病も、症状がでた頃には費用も時間もかなりかかります。できるだけ早く治療をはじめましょう！！



※口・歯は「食べること」に、食べることは、「生きること」『命』に繋がっています。



次ページは
冬の感染症と対応について・・・

インフルエンザ や その他の 冬の感染症にご用心！！

【 感染症予防 の原則 ! 再確認 】

1. 手洗い・うがい : 感染経路を断つ!
2. 休養・栄養 : 抵抗力・免疫力を高める!
3. 部屋の換気と適度な湿度を保つ!
4. 流行時には人ごみをさける。
5. 咳エチケットおよび予防のためマスクをする。

感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)

感染性胃腸炎とは、ウイルス性(冬に多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスなど)、細菌性その他の多様な病原性微生物によっておこる胃腸炎の総称。冬場を中心に発生する感染症で、保育園などで多く感染します。

手洗いの徹底で予防できるので、極度に恐れることはありません。

【症状】吐き気、嘔吐、下痢、腹痛 ときに発熱から

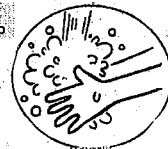
【感染経路】①便や嘔吐物から手を介して (汚染された場所から飛沫感染することもある)

②汚染された水・食品を介しての感染

【対処法】消化のよい食事をとり、スポーツ飲料水などで水分補給を!(脱水予防) 下痢や嘔吐は、ウイルスや毒素を対外に出そうとする体の反応ですが、症状が重い場合は必ず病院に行きましょう!

【予防】①手洗いの徹底 ②食品の加熱の徹底 ③排泄物の処理時は直接触れない。

※【吐物(下痢便)の処理】吐物(下痢便)にはウイルスが多量に含まれている。放置しておくとうイルスを含んだ飛沫が舞い上がるので、すぐに古新聞などで覆って、塩素系消毒剤(ハイターなどの家庭用漂白剤 100~200倍)をかけ処理し、汚染した場所も消毒して後水拭きする。事後しっかり手洗いをする。



RSウイルス感染症

RSウイルスの感染によっておこる呼吸器の感染症。冬~初春にかけて流行。11月~翌年1月がピーク。

【症状】咳や喘鳴(ゼーゼーという呼吸音)が特徴。一度の感染では免疫ができず、何度も感染する。

(軽いかぜ程度で終わることもあるが、新生児、乳児、基礎疾患をもつ子どもなどでは重症化しやすく、細気管支炎や肺炎をひきおこし、命にかかわることもある。)

【予防・治療】特効薬はなく、対症療法が基本。(重症の場合は、病院で酸素吸入や輸液を行う。)

・手洗いやマスクの着用などを徹底することが大切!



マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという微生物の感染によっておこる肺炎で、流行のピークは秋~冬。

【症状】全身のだるさや頭痛が初期症状で、熱も少しずつ高くなり、2~3日後に乾いた強い咳が出始め、

呼吸が苦しくなることがある。熱は数日で下がるが、咳は数週間から1ヶ月ほど続くことがある。

【予防・治療】激しい咳が出る以外、肺炎としては症状が軽く、自然に治ることがほとんどですが、中耳炎などの合併症を起こすこともあります。頑固な咳が長く続く場合は、病院を受診しましょう!

・予防接種はなく、手洗い・うがいで予防することが大切!



A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 :通称 溶レン菌感染症

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌:ようれんきん)という細菌の感染によっておこります。

「春~初夏」「冬季」という2つの流行のピークがあります。

【症状】突然の発熱(38℃以上)、咽頭痛、リンパ節の痛みなどで、嘔吐を伴うこともある。

まれに、全身に発赤が広がる「猩紅熱」に移行することもある。

【予防・治療】症状が見られる場合は、病院を受診しましょう! 感染した場合には、溶連菌に有効な抗生物質が処方される。※症状が改善しても、合併症を防ぐため、医師が指示した期間(10~2週間程)は薬を飲み続けることが大切! ・特別な予防法はなく、手洗いの徹底が大切!

(参考) ・「健」第40巻第8号 ・宮崎県感染症週報 ・国立感染症研究所感染症情報 他

インフルエンザを含む学校において予防すべき感染症の取り扱いについては、H23. 12月9日に、全員に配布しました『学校において予防すべき感染』による出席停止について(出席停止証明書)をご覧ください。