



燕中SMILE



燕中学校保健だより
生徒→保護者様

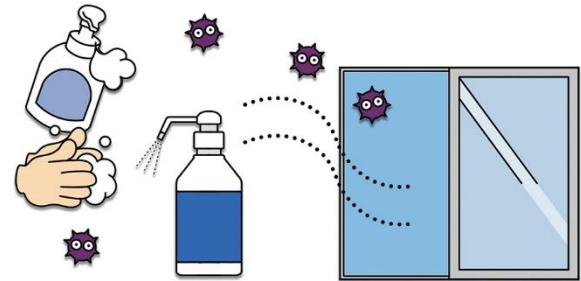
R7.12.12 燕中学校保健室

NO.5

寒い冬も元気に過ごそう

市内ではインフルエンザ A 型の感染拡大が続いています。燕中学校でも、11 月に 66 人が罹患しました。全校生徒の 1 割以上がインフルエンザにかかりました。冬休みが明けると、3 年生は受検シーズンが始まります。全校生徒で感染症の予防に努めましょう。まずはこまめな手洗い、教室の換気など、基本的なことを大切にしましょう。朝から体調が悪い場合は、無理をして登校・外出せず、家で休養してください。

手洗い・換気の徹底



冬に流行りやすい感染症と、その特徴について知ろう

いつもと様子が違うな、と思ったら早めに対処することが肝心です。なお、燕市では「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」に関しては登校許可証が省略されています。受診後は期間を守って自宅療養しましょう。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなつてから）	発症後 5 日、かつ解熱した後 2 日（幼児 3 日）を経過するまで	発症後 5 日、かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで	特になし（嘔吐や下痢がなくなり、よくなつてから）

3年生「薬物乱用防止教室」を行いました



11月20日、学校薬剤師の小島秀子先生をお迎えして、「薬物乱用防止教室」を実施しました。生徒の事前質問では、オーバードーズ（過量服薬）に関してや、身近なエナジードリンク、カフェインの摂取についての質問が数多く寄せられました。講演では事前質問への回答を中心に、薬剤師の専門的な立場から、風邪薬など薬物の基礎知識、カフェイン摂取量の基準値から中学生がエナジードリンクを飲むことの危険性、薬物の正しい使い方などをお話ししていただきました。

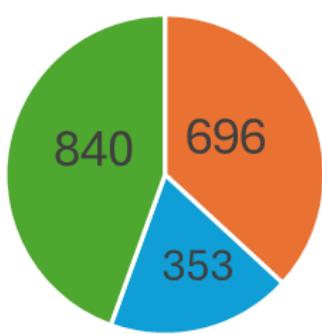
保健室前の掲示板に、授業後の質問への回答を掲示します。ぜひ見てくださいね。

【生徒感想】授業を聞いて薬物のことだけでなく、カフェインのことなど気になっていた質問について色々教えてもらって良かったです。また、麻薬の危険さや薬についてのことも教えてもらってよかったです。今まで勘違いしていた情報が多くあったので、これからも間違えないように薬を扱っていきたいです。

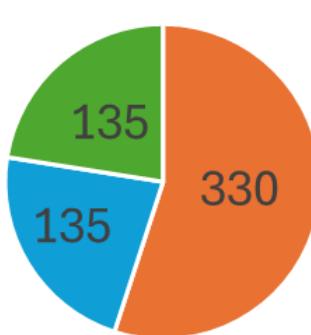
今年1年の保健室の様子を振り返って

4月～12月上旬までの、保健室の利用者をまとめました。学年別では、内科では3年生が、外科では1年生が最も多く利用しました。内科では、季節を問わず頭痛を訴える人が最も多かったです。腹痛は、冬になって気温が低下してから、冷えによる腹痛が多かったです。（生理痛は別で集計しています）夜寝るのが遅く、寝不足から体調不良を訴える人も多かったです。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

学年別内科利用人数 学年別外科利用人数



■1年 ■2年 ■3年



■1年 ■2年 ■3年

スポーツ振興センター申請44件

多い順	疾病・傷病名
1	挫傷・打撲
2	骨折
3	捻挫

保護者様へ

スポーツ振興センターの申請忘れはありますか。学校生活のお子さんのけがで、受診された場合は、保健室までお知らせください。



内科 利用者1889人		
多い順	症状	人数
1	頭痛	579
2	吐き気	239
3	腹痛	199

外科 利用者600人		
多い順	症状	人数
1	打撲	165
2	擦り傷	120
3	捻挫	56