



R6・12 流山市立おおたかの森中学校

今月の保健目標

感染症について理解し、
予防しよう

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。

みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



12月10日は
世界人権デー

世界中のすべての人が平等に「人権」を持っています。

この機会に、自分を大切にすること、他の人を大切にすることについて考えてほしいと思います。

SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。

これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



感染症を予防しよう

流山市内で少しずつ、インフルエンザによる学級閉鎖を行っている学校が出てきました。インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気のことです。

【症状】38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ 等

また、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

☆インフルエンザは出席停止です☆

学校保健安全法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。発症した日を0日とし、翌日を1日として、5日目までが出席停止、翌日が登校再開日となります。病院で受診した際に医師に確認をしてください。

なお、出席停止にあたって「治療証明書」の提出は必要ありません。（流行性耳下腺炎（おたふく）、水痘（水ぼうそう）等の病気にかかった場合は、出席を再開するときに、「治療証明書」という書類が必要です。）

株）日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2024年12月号