

ほけんだより 12月

2012.12月 和歌山市立 貴志中学校



今年もあとわずかになりました。
身のまわりが何となくあわただしい時期ですが
この1年間をふりかえってみる、心のゆとりも大切に
したいですね。寒さも本格的になってきました。
かぜをひかないように気をつけて過ごしましょう。

保護者の方へ

インフルエンザの出席停止期間が変わりました。

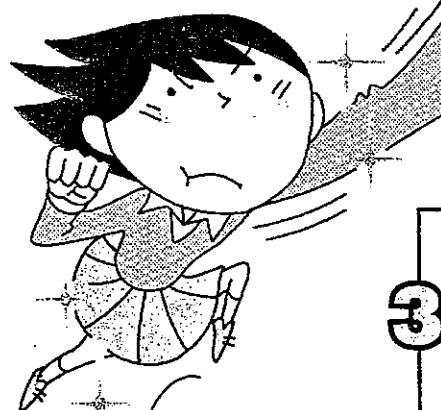
今年の4月から、次のように変更になっています。
「解熱後2日を過ぎるまで」から



発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

- 抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されました。
- ※ 病院でインフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へお知らせください。この間は欠席扱いにはなりません。「インフルエンザによる欠席届け」を学校よりお渡ししますので、保護者の方が記入して、復帰後、学校へ提出してください。

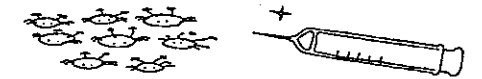
5つのステップで かぜを撃退!!



5 マスクを じょうずに使う		かぜの症状が あるとき	人の多い場所 に行くとき
4 教室の空気を 入れ換える		空気の入りと出口を つくると効果的	ウイルスを 追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。
3 手洗い、 うがいを こまめにする		せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに
2 栄養を しっかりとる		からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE
1 生活リズムを 整える		日付が変わる前に 寝る	活動・休息を バランスよく

インフルエンザワクチンの予防接種について

2012～2013年シーズンのインフルエンザワクチンの接種が開始されています。予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。ただまれにですが、副反応が起こることがあったり、ウイルスの形によっては効果のないこともありますので、接種を希望する際は医師と十分に相談してください。



他にも↓
★麻しん風しん予防接種★
和歌山市より中学1年生に追加接種のお知らせが通知されています。接種が済みましたら、報告書を早めに学校へ提出して下さい。

★子宮頸がん予防接種★
和歌山市では、中学1年生から中学3年生の女子にワクチン接種の費用が助成されます。予防接種を希望している人は計3回の接種をすでに開始していると思いますが、上記のワクチンも接種予定のある場合は、各ワクチンの接種間隔をよく確認し、上手な接種スケジュールをたてましょう。

登校前に体調チェック!

朝、体調が悪いと感じたら、まず体温を測りましょう。熱のある時は無理をせず、熱が高く関節が痛むなどの症状が出てきた場合はインフルエンザの可能性があるので、早めに病院へ行くようにしましょう。

