



明戸中学校
ほけんしつ
12月号
令和2年12月1日

12月の保健目標：寒さに負けないからだをつくろう！

徐々に昼と夜の寒暖差が激しくなってきました。そのため、少しずつですがかぜ気味の生徒も増えています。

3年生は、受験勉強がふんばりどころの日ともいえると思います。自分の体のことは後回しになっていませんか？ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年も元気に走り抜けましょう！



コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う？



病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	😞	😞	😊	😞
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	😞	☹️
かぜ	😞	平熱～微熱	😞	😊	😊	☹️

☹️…高頻度 😞…よくある 😊…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

『頭痛いなあ』『咳がでるけど、もしかして…』。いつもとは違う体の様子。もしかしたらそれは、体調をくずすサインかもしれません。特に、寒い今季節は、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。

少しでも「おかしいな？」と思うときは、家庭の人と相談したり、保健室に来室してください。症状が軽いうちに無理をせずゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

- 他の家族と部屋を可能なかぎり分ける
- できるだけ限られた人がお世話をする
- できるだけ全員がマスクをつける
- こまめに石けんで手洗いをする
- 部屋の換気をする
- 共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する
- 体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する
- ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」



11月で今年行う健康診断がすべて終了しました。結果(治療のお知らせ)も各家庭に配布させていただきました。治療が必要だった人は病院に行けましたでしょうか。感染症に配慮しての受診となると思いますが、受診・治療が済みましたら、結果のお知らせを保健室までお願いします。

身体測定結果

()内は6月からの増加量

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	157.4 (+2.8)	46.6 (+1.8)	154.0 (+1.2)	48.6 (+0.5)
2年	164.0 (+2.6)	54.3 (+1.3)	156.8 (+0.7)	49.2 (+0.1)
3年	166.6 (+1.0)	65.5 (+3.3)	155.1 (+0.2)	56.0 (+1.8)

学校再開時の6月と2学期の11月に身体測定を行いました。5か月で身長が5cm以上伸びた生徒もいました。ただし、身長・体重の増減は一人一人違います。自分の身長と体重のバランスがとれているかどうか大切になります。



歯科検診の結果

歯科健診の結果をお知らせします。明戸中学校では『むし歯治療率100%!!』を目指しています。

むし歯は放置しても絶対治りません！必ず治療しましょう！！

- むし歯のあった生徒
1年 3人
2年 2人
3年 1人
- 治療しないとくいけぬ乳歯があった生徒 全校で 3人
- C0(要観察歯)があった生徒 全校で 13人
- 歯垢の付着歯肉の異常があった生徒 全校で 6人

すぐに治療しよう！
歯科医院での相談をおすすめします！
歯みがきの仕方を見直そう！

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
解熱			😊	😊	😊	😊		
登校OK								🏫

※1 発症日(発熱などの症状が出た日)を0日目と数えます。