

ほけんだより12月



令和5年11月30日 新堀小学校保健室

感染症の予防について

冬になり、インフルエンザ等の感染症にかかる児童が増えてきました。感染拡大を防ぐため、感染症の予防を心がけましょう。

- ① ウイルスや菌を体に入れない(石けんによる手洗い、うがい、人ごみに行かない)
- ② ウイルスや菌が体に入っても、やっつけられる力をたくわえておく(十分な睡眠、栄養バランスの取れた食事、予防接種など)
- ③ 咳エチケット(マスクの着用) を心がけましょう(咳やくしゃみが出る人は、マスクを着用する)
※登校後に体調が悪くなってしまった時のために、マスクをランドセルに入れておきましょう。



マスクにはどんな効果があるの？

うつさない:くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ『飛沫』がマスクにひっかかるため、周りにウイルスが飛び散るのを防げます

うるおす:マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出します

プラス! :「マスクをすれば風邪やインフルエンザにはならない」というのは間違いです。ウイルスは直径約0.1 マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げません。予防には、マスク+「手洗い」を忘れないようにしましょう。



インフルエンザの出席停止について

インフルエンザが本格的に流行しています。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」(学校感染症)の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます。(欠席扱いにはなりません)

出席停止期間: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

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めたときは、この限りではありません。

※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。

出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にいただきますよう、ご配慮をお願いします。



今年のインフルエンザは、4人に1人の割合で胃腸炎の症状が出るとされています。どうぞお気をつけください。

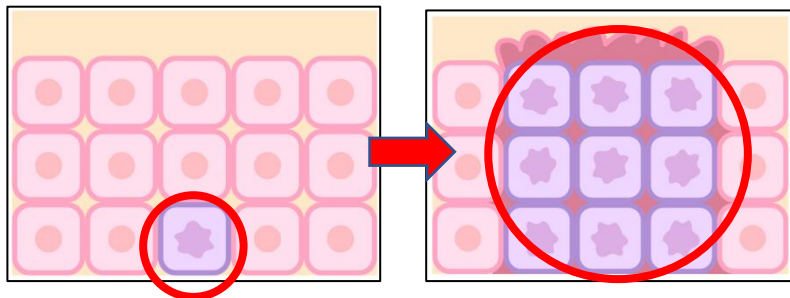
生活習慣を整えて、がんにかかる危険を減らそう

がんは、日本人の二人に一人はかかるといわれているほど、身近な病気です。

がんにかかる原因には様々なものがありますが、タバコを吸うことやお酒の飲み過ぎ、運動不足などが原因となって、引き起こされるがんは、今のうちから生活習慣を整えることでかかる危険を減らすことができます。

また、早く見つけて治療をすることで、多くの場合は健康な生活にもどれるので、大人になったらがん検診を受けましょう。

体の中がながができる仕組み



- ① 正常な細胞の遺伝子が傷ついて、異常な細胞ができる。
- ② 異常な細胞が増えてかたまりになり、がんができる。

がんは異常な細胞が大きなかたまりになってできたもので、胃がんや大腸がん、肺がん、乳がん、子宮けいがんなど、たくさんの種類があり、体のどの部分でも発生する可能性があります。

がんにかかる危険を減らすためにできること

- ① タバコを吸わない、タバコの煙をさける
- ② 20歳になっても、お酒を飲みすぎないようにする
- ③ 運動を習慣づける
- ④ 栄養バランスの整った食事をとる



がんにかかる原因はたくさんありますが、タバコやお酒の飲みすぎ、運動不足、塩分の取りすぎなどが原因のがんは、生活習慣を整えることで、かかりにくくなります。(ただし、生活習慣を整えていても、がんにかかってしまう場合もあります。)

大人になったらがん検診を受けましょう

これらの年齢を目安に、自分が住んでいる地域の保健センターや病院などで、定期的ながん検診を受けましょう。がんと診断されても、治療の初期から緩和ケアを併用し、手術、抗がん剤などの化学療法、放射線治療などの標準治療を組み合わせることで、多くの場合は、健康な生活にもどることができます。

乳がん検診【40歳以上の女性】

肺がん検診【40歳以上】

胃がん検診【50歳以上】

大腸がん検診【40歳以上】

子宮けいがん検診【20歳以上の女性】

