

ひまわり

インフルエンザや風邪が流行しはじめる季節となりました。月末には冬休みが始まります。冬休みに入ったら、クリスマス、お正月と楽しそうなイベントが待っていますね。3年生は受験が近づいてきてドキドキでしょうか？いずれにせよ、いまのうちから感染症にかからないよう、注意しましょう。

<12月の保健行事>

2日 5, 6限 心と体の健康講座 1年生

★講師

日高 球実(ひだか くみ)さん

(ゆずの杜助産所 助産師)



・思春期における体の変化

・自分を大切にすること

・命の大切さ

・性の多様性 など

※ R7年2月10日に3年生対象のお話も予定しています。

カゼ・ひきはじめの注意

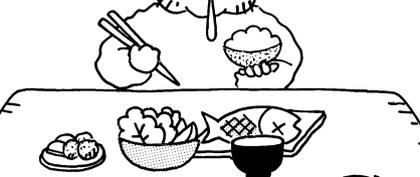
無理をせず体を休ませる
ことを心がけましょう。



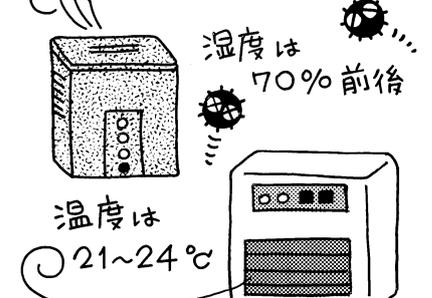
「早め早めの対策が、
早く元気になるためのカギ」。
温かくして ゆっくり休もう。

しっかり食べて
栄養をとりましょう。

特に
ビタミンCを たっぷりと!



室内の温度・湿度にも
気を配りましょう。



急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときは インフルエンザかも!?



早めに病院へ行き
治療を受けましょう。

<保護者の皆さまへ 学校感染症により欠席された場合の措置について>

お子様が学校感染症にかかれて学校をお休みされた際は「出席停止」となりますので、「学校感染症の罹患届出書」をご記入の上、担任へ提出してください。届出書は、基本的には出席停止期間が明けて再登校された際に、お子様にお渡しいたしますが、小松市役所のHPからダウンロードしていただくことも可能です。以下のURLをご参照ください。

罹患届 DL ページ：https://www.city.komatsu.lg.jp/soshiki/1045/kyouiku_gakkou/1088.html

Let's Challenge! 健康情報の活用に挑戦

感染症流行状況 「石川県 感染症 動向」で検索してみよう!!

①NHK が感染症について、全国の状況をまとめたページです。

今現在、全国的にどんな感染症が流行しているのか、また、県内の各感染症の流行具合などが視覚的に見やすく示されていましたのでご紹介します。

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/infection/dashboard/ishikawa.html>



※この画面からは現在新型コロナや、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱、りんご病、インフルエンザ、ヘルパンギーナ、溶連菌、マイコプラズマが流行状態であることがわかります。

②こちら↓は「石川県の感染症発生動向調査（石川県感染症情報センター）」です。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/hokan/Kansenjoho/index.html>

地区ごとに、何がどのくらい流行しているかわかります。小松市は南加賀地区にあります。

SNS や個人ブログ等にアップされる情報ではなく、国や地方自治体から発表されている正確な情報が載っているサイトを知っておくことが大切です。

情報の読み方がわからなくて気になった人は保健室に来てください。一緒に学んでいきましょう。

～12月の保健目標～ 思いやりの心を大切にしよう

先日開催された学校保健委員会の感想に、言葉を大事にしたい、プラスの考え方をしたいとたくさん書かれていました。自分自身にも、周りの人にも、温かい言葉をかけたいですね。

1.00 × 365 = 1.00

1.01 × 365 ≒ 37.8

0.09 × 365 ≒ 0.03

日々の積み重ねが、大きな差になりますね!

「体調を表す言葉いろいろ」 日本語／英語

頭痛編

痛みにもいろんな表現があります。

あなたの痛みはどれだろう?

①頭が痛いです。 / I have a headache.

②ズキンズキンと痛みます。
/ I have a throbbing headache.

③ぎゅっと締め付けられるような痛みです。
/ I have a squeezing pain in my head.

④頭が割れそうに痛みます。
/ I have a splitting headache.

⑤ずーんと重い感じがします。
/ My head feels heavy.

