

原町第二中学校保健室
H27, 12, 22発行 No. 7

12月の健康目標
風邪予防に努めよう

冬は感染症まん延の季節

感染症予防対策は万全ですか？

12月中旬にさしかかり、県内ではインフルエンザ感染者が増加してきました。南相馬市では、まだ本格的な流行シーズンには入っていませんが、人の集まる場所に出かける際には、手洗いうがいとマスク着用に努めましょう。

気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス）
多い時期	1～2月	11～2月
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 （飛沫感染・接触感染） 	人からの感染 （嘔吐物からの二次感染・飛沫感染） 食品からの感染 （ウイルスに汚染された2枚貝など）
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザ ウイルス薬の服用	水分補給などの 対症療法のみ 秋から増えて いる新型も対策は 同じ。手洗いと 十分な加熱を！
予防	マスク・手洗い・ 予防接種	手洗い・ 食品の加熱（85℃以上で90秒間以上）

湿度は50％～60％が目安



カゼかな？と思ったときは早めの対応

〇たっぷり寝て、免疫力を上げる

〇からだを温めて、免疫力を上げる

〇水分を補給して、たんや鼻水を出しやすくする



長～い2学期、お疲れ様でした！

冬休みは体調管理しっかりと

3年生は受験勉強応援しています！！



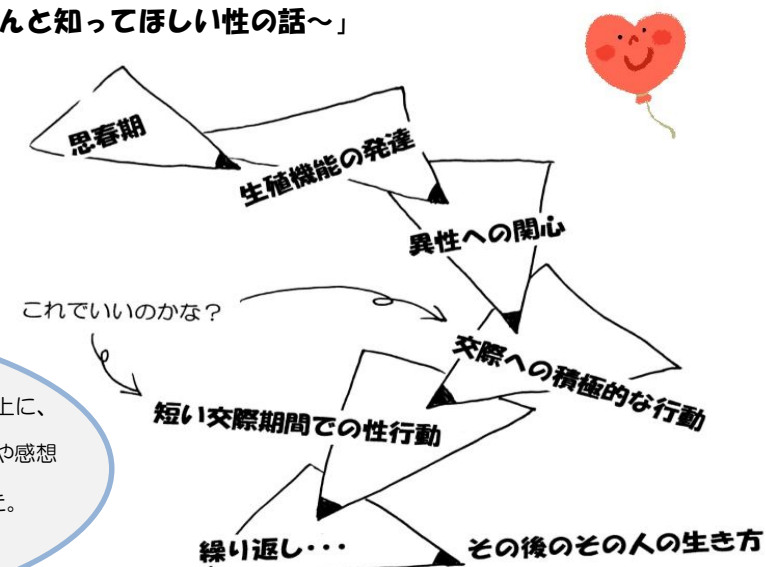
1・2年生を対象に思春期保健講座を行いました

11月16日に福島市の西口クリニックより、婦人科医の野口まゆみ先生をお招きして、思春期保健講座を開催しました。（3年生は、7月に思春期保健講座を行いました。）

学習内容は・・・「思春期の心と体 ～きちんと知ってほしい性の話～」

- ◆二次性徴
- ◆妊娠の成立
- ◆性の社会性・性犯罪
- ◆思春期の心
- 2年生のみ ◆避妊 ◆性感染症

スマホ時代を生きる中学生だから、大人が思う以上に、
いろんなことを知っています。講座を真剣に聞く姿勢や感想
から、正しい情報を伝えることの重要性を感じました。
ぜひ、ご家庭でも話題にして欲しいです。



講座の感想を一部紹介します！

<1 年男子>

★保健の授業でもやった内容でしたが、改めて思春期は気持ちのコントロールができなくなったりするので、自分でできることを真剣に取り組んで気持ちをコントロールできるようにしたいです。

★みんな思春期に入っていると思うし、これからも思春期は続いていくので、自分の感情をただ衝動に任せていかなないようにし、相手の気持ちなどを尊重していきたいです。



<1 年女子>

★性感染症・エイズはとても怖いと思ったので、まずは自分の体のことを知って大事にしていきたいと思いました。

★命の大切さや自分たちの体の成長・心の成長について詳しく知れたのは、とてもよい経験だったと思います。これからは、今日の内容をよく考えながらすごしていきたいと思いました。

<2 年男子>

★性について改めて考えさせられました。勝手な行動は避けていきたいです。

★自分の勝手な行動が、周りの人にも影響がでたり、病気になったりすることが、恐いなと思いました。

★恥ずかしい内容もありましたが、将来を考えるとすごく大切な話で、自分の中でも考えながら聞いていました。

<2 年女子>

★子どもが生まれるまでの過程を知ることができ、自分や他の人の命を大切にしようと思いました。

★今、高校生など10代で妊娠してしまう人たちが増えているけれど、そうならないためにも、自分で考えて異性に接したいと思いました。

★インターネットなどで知り合った人と会い、性問題が起こることもあると知ったので気をつけるようにしたいです。