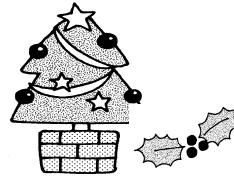


# ほけんだよい



冬休み号:2020/12/25  
長岡中学校 保健室  
文責: 土屋 智美

2020 年ももうすぐ(終わり)です。1 年前の今頃、こんな世の中になるとは思ってもみなかったですね。できなかったこと、我慢したことのがった 1 年だったと思いますが、楽しかったこと、感動することもあったはず。年末年始もいつものようなお出かけはできないかもしれないけど、コロナ禍の今だからこそ冬休みにしてください。3 学期の始業式に元気な顔で会いましょう。

## コロナ対策のおかげかインフルエンザの発生が0です・・・

マスク着用

手洗いうがい

こまめな換気

密をさける

例年、11 月頃からちらほら発生するインフルエンザですが、今年は長岡中だけでなく県内の小中学校でも発生の報告がありません。1 人 1 人の感染対策のおかげです。感染症対策が習慣付いてきている証拠です。いつまでの我慢か先が見えませんが、みんなで乗り切っていきましょう。



## かぜ・インフルエンザと 新型コロナウイルスの違い



	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)	2~4 日間	2~5 日間	1~14 日間
感染経路(どうやって移るか...)	飛沫(せき・くしゃみ・つば) 接触	飛沫(せき・くしゃみ・つば) 接触	飛沫・接触 エアロソル(空気中の微細な粒子)
主な症状	せき・鼻水・のどの痛み 微熱 等	高熱・関節痛・筋肉痛 咳・頭痛・のどの痛み等	発熱(初期は微熱) 筋肉痛・倦怠感・息苦しさ・味覚・臭覚障害
治療法	対症療法 (症状をやわらげるための治療法)	抗インフルエンザ薬 (タミフル、イナビル等)	対症療法・酸素投与 新型コロナ治療薬 (症状によって変わる・研究中)

### 新型コロナの ここに注意



- ★無症状の時期にウイルスをまき散らす
- ★潜伏期間が長い
- ★感染力が強い
- ★肺炎になりやすい
- ★発症後、長い間症状が続く

有効なワクチン・治療薬  
が整うまでは  
ソーシャルディスタンス  
が有効

## 思春期講座 11/26

いのちの勉強をしました...



3年生

・最初の動画を見て自分が生まれたとき、両親もこんなに喜んでくれたのかなと思いました。こんなに苦労して産み育ててくれた両親に感謝したいです。・自分にも子どもを作る力が備わっていると再認識し、はっとしました。自分にはまだ関係ないと思うのではなくしっかり考えるのが大切だと思いました。今日からより一層自分を大切にしていきたいです。[男子]

・赤ちゃんは抱っこしたり話しかけないと死んでしまうという話が一番印象に残りました。沢山、愛情をもらったからこそ、今の自分がいるのだなと思いました [女子]

2年生

・私は話を聞くまで、出産はお母さんだけが大変な思いをされていると思っていましたがお腹の赤ちゃんも一生懸命がんばっていることが分かりました。命の大切さを改めて実感し、命のリレーをつなげていきたいです [女子]

・大切な「いのち」についてしっかり勉強することができたので、自分の命だけでなく他人の命も大切にして、人を傷つけたり悲しませたりしないで生きていこうと思いました。[男子]

生命誕生・男女の責任



## 歯科教室 12/4



1年生

歯周病で歯が抜けてしまう様子を模型で説明してくれました。

生活習慣病にならないために...  
歯周病の怖さについて...

・伊豆の国市は高血圧が多いこと、食事と塩の関係や歯周病や歯周炎のことが分かりました。これからは減塩をしたり、毎日の歯みがきを丁寧にしたりして、そういう病気を予防したいです。また、歯ぐきのチェックをしたり、だらだらお菓子やジュースを食べたりのんだりしないように心がけます [女子]

・おやつを食べる時間などにもしっかり計画をたてておかないと、自分の歯にも影響することが分かりました。あと、前に血圧検査をしたら高血圧でした。気をつけます [男子]

・しっかり歯を磨くことが病気の予防につながることを初めて知りました。教えてもらった歯みがきのコツや病気のサインなどを意識して、健康で丈夫な歯を維持できるようにしたいです。ありがとうございました。[女子]

三学期の  
保健行事

★1月19日(火)2年生内科検診

★2月4日(木)SOSの出し方研修(2年生)

良いお年を...