



寒い日が続いていますね。毎日、朝起きるのがつらい人もたくさんいると思います。でも、寒い朝こそ、きちんと起きて朝ごはんを食べましょう！！寒いからといって長く布団の中にいて、朝ごはんも食べずに遅刻ぎりぎりまで登校…そんな状態で登校しても、頭も冴えず、体も温まらないままで、授業に身が入りません。あわてていると、登校中に交通事故に遭う危険も高まります！

もうすぐ2012年も終わります。1年の締めくくりを健康に過ごし、新年を迎えましょう。



今年、全国的に大流行しています！

冬に流行する感染症に気をつけよう！！

## インフルエンザ

&

## ノロウイルスによる 感染性胃腸炎

### 感染経路

- ◇飛沫感染（せきやくしゃみ）
- ◇接触感染（ウイルスがついた物に触れた後、自分の口や鼻を触ることで感染する）

### 症状

- ◇発熱（38℃以上の高熱）
- ◇頭痛・腹痛・腰痛・筋肉痛・全身のだるさ
- ◇鼻水・咳・のどの痛み

### 予防

- ◇日頃からの健康管理  
（十分な休養・バランスのとれた食事・規則正しい生活）
- ◇石けんと流水での手洗い
- ◇適度な温度・湿度を保つ
- ◇こまめに換気する
- ◇人混みをさける
- ◇予防接種を受けておく

### 治療など

- ◇抗ウイルス剤の投与
- ◇十分な休養
- ◇水分と栄養をとる
- ◇他の人にうつさないようにマスクをつける

### 感染経路

- ◆食品からの感染
  - ・感染した人が調理してウイルスがついた食品
  - ・ウイルスを含んだ、加熱不十分な二枚貝など
- ◆人からの感染
  - ・感染した人の便や吐物に触れた手を介して
  - ・感染した人の便や吐物が乾燥してチリとなって舞い上がったものを吸い込む

### 症状

- ◆吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・微熱
- ◆症状は一般的に1～2日続く
- ◆感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある

### 予防

- ◆石けんと流水での手洗い・うがい
- ◆食品は中心部まで加熱する
- ◆便や吐物を処理するときは使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用して行う

### 治療など

- ◆十分な休養
- ◆脱水症状や体力の消耗を予防するために水分と栄養をとる
- ◆つらい症状を軽減するための薬の投与

～～悪化を防ぐために&感染を広げないために～～

インフルエンザや感染性胃腸炎が疑われる症状がある場合は、無理して登校せずに、まず受診してください！！

学校にいるときに症状が出てきた場合は、早めに保健室に来てください！！



# 学校保健委員会を開催しました

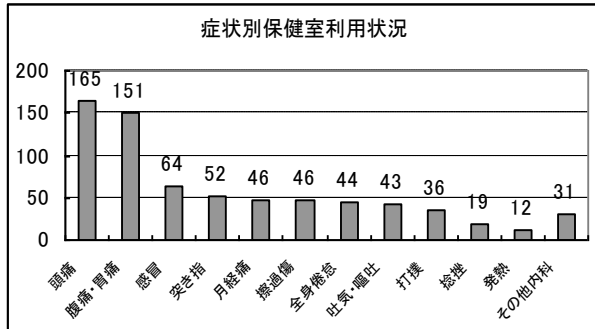


12月6日(木) 15:00~16:10

教職員・PTA役員・学校医・学校歯科医・学校薬剤師の17名が参加

(日程の都合上、生徒代表は参加できませんでした)

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今回の学校保健委員会で話し合われた内容の一部を報告します。



平成24年4月~11月の間で、保健室で救急処置をした件数は863件、そのうち休養した者は543人でした(延べ人数)。

←こちらは、平成24年4月~11月の症状別の保健室利用状況です。

頭痛・腹痛・胃痛が多いです。頭痛の原因は風邪や睡眠不足等いろいろありますが・・・

もしかすると



あなたの頭痛は『**食いしばり**』が原因かも？！



**食いしばりとは、上の歯と下の歯が強く触れあっている状態です。**全身に力が入ったり、物を持ち上げたり、頭が集中しているときは歯を食いしばります。緊張やストレスでも歯を食いしばります。

歯が強く触れあっているという点では、寝ているときの歯ぎしりも同じ状態です。

食いしばると、こめかみ付近にある側頭筋や、首から肩にかけての僧帽筋がかなりこった状態になり、頭痛や肩こりの原因になります。

リラックスしているときは、唇は閉じていますが、歯は合わさっていません。今のあなたの口の中はどのような状態でしょうか？



起きているときは自分でコントロールできます！

ときどき意識して、**食いしばらない**ようにしよう！  
口の中も**リラックス**♪

眠っている間の歯ぎしりがひどい場合は、マウスピースを装着して治療する方法があります。

## ♪ハッピーライフのヒント♪

### 相手への関心があれば大丈夫

あなたが全然興味をもてないことが話題になっていても、あなたはその話をしている人のことが嫌いではないので話を続けたいとき。話の内容に興味はなくても、話し手に興味があるなら、その話題に無理についていこうとしなくてもいいのです。

“なぜ、この人はそのことに興味があるんだろう？”ということには、関心が向くのではないのでしょうか？

「私にはよくわからないけど面白そう。ところで、あなたがそのことに興味があるわけを知りたい。」などとたずねてみては、いかかでしょうか。また、相手の話を受けた後、その話題に近くてあなたが興味をもっている話に切り替えてもいいかもしれません。

～参考図書：「言いたいことがきちんと伝わるレッスン」～