

毎けんざより 2月

2月の保健目標

外で元気よくあそぼう

平成24年1月22日
三島村立三島小中学校 保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきましたね。木々の枝先を見ると小さな芽がつきはじめているのに気づきます。学校で卒業式用に育てているサイネリアも、つぼみから花びらが少しずつできてきました。こんな春のかけらを少しずつ集めると、春に近づけそうな気がしてきます。冬のトンネルの出口が見えてきました！寒さもあと少しです。元気にのりこえましょう！

生活リズムをととのえよう！

きちんと食べ

1日三食のリズムで
バランスよく！

目標は1日30種類の食品を食べることです。



ぐっすり眠り

1日8時間は眠ろう！

からだや脳を成長させる成長ホルモンは、眠っている間につくられます。

からだを動かし

筋肉をつけよう！

寒いからと着ぶくれしていませんか？筋肉を動かすと体の中からポカポカしてきますよ。



しっかり出す

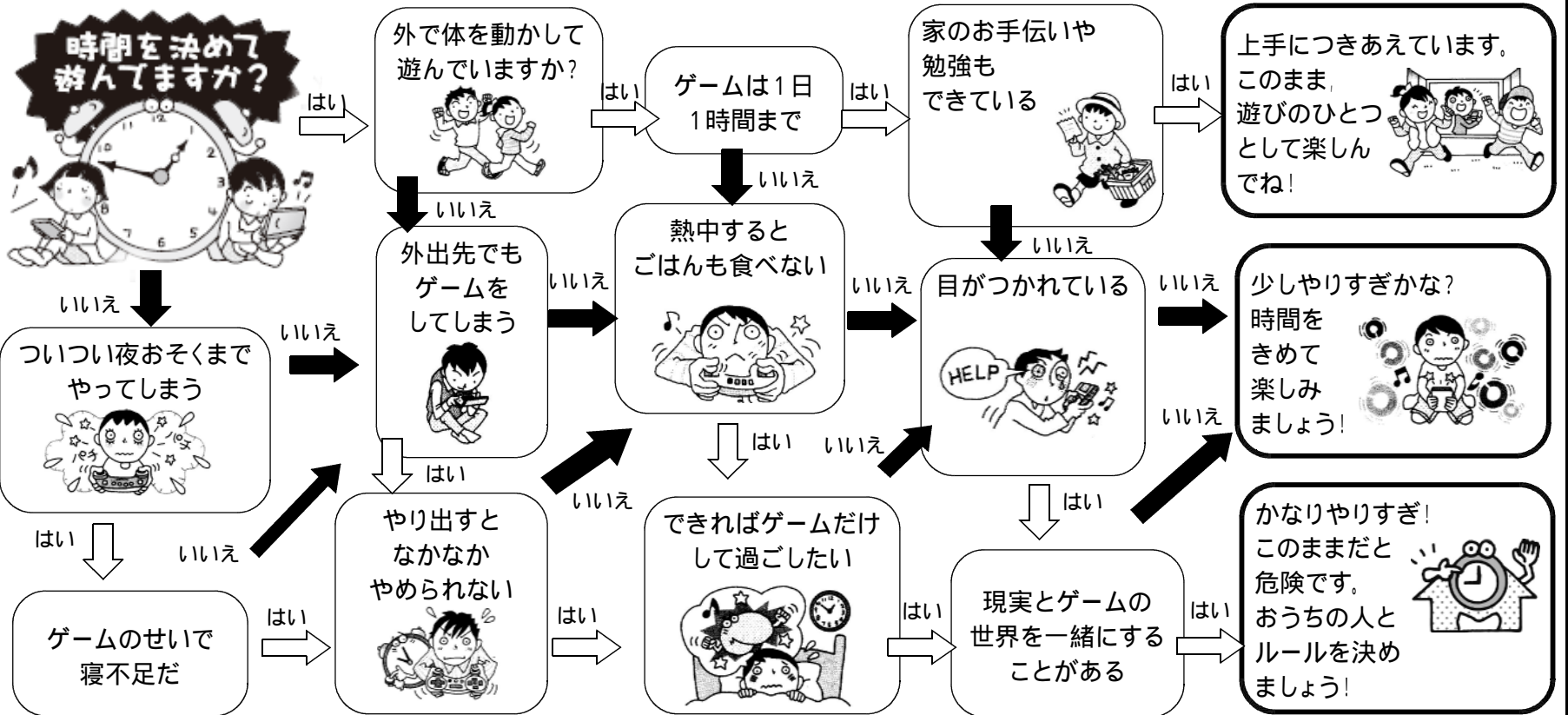
トイレタイムを大切に！

朝ごはんを食べたらトイレに行く習慣をつけましょう。

「生活習慣病」とは、からだに負担をかける生活習慣や、生活リズムのみだれによって起こる病気のことです。食生活や生活習慣の変化で大人だけではなく、子どもにも増えていることが問題になっています。予防に大切なことは「毎日の積みかさね」です。小中学生のころからリズムをととのえて元気にすごしましょう！



ゲームと上手につきあっていますか？



2008年に実施された文部科学省の全国学力調査では、メディアを1日4時間以上使うグループが全教科で一番低い成績でした。その後の脳科学の実験で、テレビやゲーム、パソコンを長時間使うと記憶に関する脳の部分が働かなくなることが分かり、学力低下の理由が科学的にも証明されました。

日本は世界で一番「学校以外の勉強時間が短く、メディアの時間が一番長い」国だそうです。メディアとの付き合い方を考え、成長期のみなさんが将来の自分の夢を実現するために必要なことを実行してみたいかがでしょうか？



【保存版】学校において予防すべき伝染病の種類と出席停止期間の基準

学校伝染病は集団生活を送る学校において予防すべき伝染病として学校保健安全法に定められた伝染病のことをいいます。第1類は法定伝染病、第2類は学齢期の主要な感染症、第3類は第1・2類以外で子どもが感染しやすい感染症の3つに分けられます。

第1・2類に感染した場合は学校に連絡し、定められた出席停止期間に従って家庭で安静に過ごしてください。

第3類については出席停止の基準はありません。医師の診断を受け、適切な予防措置を受け、登校しても良いと医師が判断したときまで登校は見合わせてください。

| | 伝染病の種類 | 感染経路 | 出席停止期間の基準 | | 予防・対処方法 |
|-----|---------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1類 | エボラ出血熱 | 接触 | 治癒するまで  | | 伝染病予防法により指定病院で入院  |
| | クリミア・コンゴ出血熱 | ダニ・接触 | | | |
| | ペスト | ノミ | | | |
| | マールブルグ病 | 接触 | | | |
| | ラッサ熱 | 接触 | | | |
| | 重症急性呼吸器症候群 (SARS) | 接触・飛沫 | | | |
| | 痘そう | 飛沫 | | | |
| | 急性灰白髄炎 | 経口 | | | |
| | ジフテリア | 飛沫 | | | |
| | 南米出血熱 | | | | |
| 第2類 | インフルエンザ | 飛沫 | 解熱後2日経過するまで | 予防接種, 臨時休校 | |
| | 百日咳 | 飛沫 | 特有の咳が消失するまで | 予後接種 | |
| | 麻疹 (はしか) | 空気 | 解熱後3日経過するまで | 予防接種, 接触2日以内の接種なら予防可能 | |
| | 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) | 飛沫 | 耳下腺腫脹が消失するまで | 予防接種 | |
| | 風疹 | 飛沫 | 発疹が消失するまで | 予防接種 | |
| | 水痘 (水ぼうそう) | 空気 | 全ての湿疹が痂皮化するまで | 予防接種, 接触3日以内の接種なら予防可能 | |
| | 咽頭結膜熱 (プール熱) | 接触, 飛沫, 経口 | 主要症状が消退後2日経過するまで | 手洗い, うがい, シャワー励行 | |
| 結核 | 空気 | 伝染のおそれなくなるまで | B C G接種, 発病予防療法あり | | |
| 第3類 | 腸管出血性大腸菌感染症 (O-157など) | 経口 | 伝染のおそれなくなるまで  | 手洗い, トイレや汚染された衣類等の消毒, 食品をよく洗い加熱する, 入浴・プールは注意を要する 眼分泌物にさわらない, 手洗い, 洗面器やタオル等を共有しない, プールの一時閉鎖 眼分泌物にさわらない, 手洗い, 洗面器やタオル等を共有しない 平成19年4月1日から第1類より第3類へ移行されました。 | |
| | 流行性角結膜炎 (はやり目) | 接触 | | | |
| | 急性出血性結膜炎 (アポ口病) | 接触 | | | |
| | コレラ | 経口 | | | |
| | 細菌性赤痢 腸チフス及びパラチフス その他の伝染病 | 経口 | | | |

条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる伝染病の例

| | 伝染病の種類 | 感染経路 | 出席停止期間の基準 | | 予防・対処方法 |
|---------|-----------|-------|-----------------------------------|------------------------------------------|---------|
| その他の伝染病 | 溶連菌感染症 | 飛沫 | 抗菌薬の治療開始後24時間以上経過し全身状態が良ければ登校可能 | 特になし, 一般的な手洗い・うがいの励行 | |
| | ウイルス性肝炎 | 経口・血液 | A型は肝機能が正常化すれば, B・C型は無症状であれば登校可能 | A・B型肝炎ワクチン, 一般的な予防方法 | |
| | 伝染性紅斑 | 飛沫 | 発疹期には感染力はなく登校可能 | 飛沫感染の一般的な予防方法 | |
| | 手足口病 | 飛沫・経口 | 発熱, 咽頭, 口腔内の水疱・潰瘍など症状が軽減していれば登校可能 | 一般的な予防方法。(急性期を過ぎても1~4週間にわたって糞便からウイルスを排出) | |
| | ヘルパンギーナ | 飛沫・経口 | 症状が改善し, 全身症状が良ければ登校可能 | | |
| | マイコプラズマ肺炎 | 飛沫 | 急性期を過ぎ症状が改善し, 全身症状が良ければ登校可能 | 飛沫感染の一般的な予防方法 | |
| | 流行性嘔吐下痢症 | 経口・飛沫 | 下痢や嘔吐から回復し全身症状が良ければ登校可能 | 排便後や食事前の手洗いなど一般的な予防方法 | |

通常, 出席停止の措置は必要ないと考えられる伝染病の例

| | 伝染病の種類 | 感染経路 | 出席停止期間の基準 | | 予防・対処方法 |
|-----|-----------------------------------------|-------------------|-----------|--|----------------------------|
| その他 | アタマジラミ 伝染性軟属腫 (水いぼ) 伝染性濃耶痂疹 (とびひ) | 接触 接触・間接 接触 | なし | | タオルやくしなどの共用を避ける。直接の接触を避ける。 |

このプリントは保存しておき, 必要なときにご覧ください。