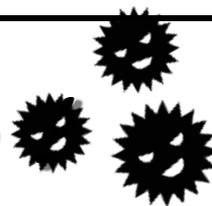


ほけんだより



令和3年12月1日
野沢中学校保健室

冬の感染症に注意しよう



新型コロナウイルスの流行はだいぶ落ち着いてきましたが、冬には心配される感染症がいくつかあります。ノロウイルスやインフルエンザはとくに注意が必要です。1人1人が予防をしっかりとし、感染症に負けない身体をつくっていきましょう。

| | 感染性胃腸炎（ノロウイルス） | インフルエンザ |
|----|---|---|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none">●一年中発生していますが、とくに冬の間（11月～1月）に流行する。●感染力がとても強い。●ウイルスがついた手で口にさわったり、ウイルスがついた食べ物を食べたりしてうつる。 | <ul style="list-style-type: none">●とくに11月～3月にかけて流行する。●感染力がとても強い。●急激に症状が進む。●せきやくしゃみに含まれているウイルスを周りにいる人が吸い込んでうつる。  |
| 症状 | <ul style="list-style-type: none">●ひどい嘔吐、下痢から始まる。●腹痛、発熱●2～3日は強い症状が続く。 | <ul style="list-style-type: none">●高い熱（38～40℃）がでる。●筋肉痛、関節痛●悪寒が強い。 |
| 予防 | トイレの後、食事の前に石けんと流水で十分に手を洗おう。  | <ul style="list-style-type: none">●人混みを避ける。●マスクをする。●手を洗う。●換気をする。●十分な睡眠と栄養をとる。 |



保護者のみなさまへ

○インフルエンザで出席停止となり、治癒して登校する場合は、裏面の治癒報告書に保護者の方がご記入いただき保健室にご提出ください。あらためて罹患生徒のご家庭にお渡ししませんので、このほけんだよりは保管しておいてください。治癒報告書は、野沢中ホームページにも掲載していますので、ダウンロードして使用することもできます。

○保健室で貸出しを行っている、ジャージや制服が不足しています。とくに、半ズボン（ジャージ）、長めのスカート（女子制服）が不足しています。もしご家庭で寄付していただけるものがありましたら、保健室までお願いいたします。

○長野県細胞検査士会より、「愛は子宮を救う」（冊子）が中学2年生向けにとどきました。本日2年生に配布しましたので、ご活用ください。