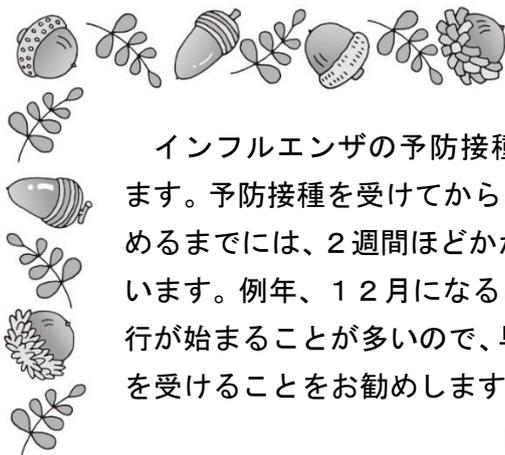


ほけんだより 11月

馬頭中学校保健室
2019年11月 発行

日が暮れるのがすっかり早くなり、秋が深まってきました。これから、感染症が流行する季節になります。栃木県内でも、インフルエンザが増え始めているようです。早めの対策をして、元気に学校生活を送りましょう。



インフルエンザの予防接種が始まっています。予防接種を受けてから、効果が出はじめるまでには、2週間ほどかかるといわれています。例年、12月になると、本格的に流行が始まることが多いので、早めに予防接種を受けることをお勧めします。

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

スピッツバルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。



なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか？理由は、船が入れるようになりたくさんの方がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをするのが大切です。



インフルエンザで学校を休んだ時の、手続きが変わります。

インフルエンザに感染して学校を欠席した場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」の間、出席停止となります。昨年度までは、登校する前に改めて診察を受け、登校証明書を提出していただきましたが、今年度からは、インフルエンザの診断が出た時に病院でもらう「インフルエンザ受診報告書」を提出してください。

詳しくは、以前に那珂川町教育委員会から出された、通知をご確認ください。不明な点があれば、学校にもお問い合わせください。

なお、インフルエンザ以外の感染症のために出席停止になる場合は、手続きに変更はありません。これまでと同様に、登校証明書の提出をお願いします。



11/23は
新嘗祭の日
勤労感謝の日
 ありがとうの気持ちで



勤労感謝の日は、元々は「新嘗祭」という秋の収穫祭です。昔は農業で生活している人がたくさんいて、農作物を無事に収穫できるかどうかは生死にかかわることでした。収穫は大きな喜びだったのですね。

今も、農家の方が育てた食材があり、その食材を運ぶ人や調理する人がいて、そして食べ物を買うお金をおうちの方が稼いでくれて初めて、みなさんはおいしいごはんを食べられます。実りにも勤労にも思いをはせて、感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言いましょう。



このマークを知っていますか？

何を表したマークでしょうか？

- ① 車の運転ができる人のマーク
- ② 献血ができる人のマーク
- ③ 援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。

なので、正解は③。

障がいは、目に見えらるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。

このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。



冬の感染症、

ノロウイルスも気をつけよう！

ノロウイルスは、冬場に流行することが多い感染症です。手指や食品を介して口から感染し、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。また、感染力が非常に強いのが特徴です。

手洗いや手指の消毒をして、感染を予防しましょう。

スクールカウンセラー 来校日のお知らせ

- 11月22日（金）
- 12月 5日（木）
- 12月13日（金）

心配なことや困っていることがあれば、ぜひ相談してください。