

12月
2017

げんき
元気いっぱい
あしかり
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室
NO.8
H29年12月1日

保健目標

感染症を予防しよう
(学校感染症は裏面に印刷しています)

かぜの原因はウイルス

かぜの症状を起こす原因になるのは90パーセントがウイルスです。ほかに細菌、マイコプラズマなども、感染するとかぜの症状を引き起こします。

ウイルス、細菌、マイコプラズマは大きさも性質もまったくちがいますが、人に同じようなかぜの症状を起こさせます。

ウイルスをちよくせつ吸いこんだり、ウイルスがついているものにふれ、その手で自分の口や鼻にさわって吸いこんでしまうことがあります。体力がないと、かぜの症状が出てしまいます。



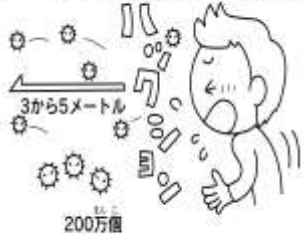
ウイルス性のかぜをひいて、体力が弱っているところに細菌性などの別の原因のかぜをひくこともあります。いつでも手洗いとうがい、かぜの原因を体に入れないようにしましょう。



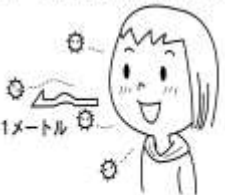
かぜがうつる道筋

どんどんとびちるインフルエンザウイルス

せきでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスはく息によって体の外に出ます。せきやくしゃみはふつうの息よりもいきおいがあるのとより速くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

マスクの効果

ウイルスや菌は防げませんが、吸い込む空気をしめ湿らせ、のどや鼻の粘膜を守ったり、人へうつすことを防いだりします。



教室でもせきエチケットの掲示をし、必要に応じてマスク着用をしています。これから、かぜやインフルエンザが流行する時期です。ご家庭でもマスク着用の声かけをお願いします。

6年生 「防煙教室」 11/6(月)



学校医の原野裕子先生の講話では、タバコを吸うことで起こる体への影響について学習しました。死亡率やさまざまな病気になる確率が上がる・歯周病・うつ・皮膚の弾力が低下（顔の形成が変わる）・勉強への影響・赤ちゃんや子供への影響・受動喫煙（他人の煙を吸う）について分かりやすく講話していただきました。喫煙は生活習慣病をひきおこす最大の要因になります。喫煙に対する正しい知識を学ぶことができました。

5年生 予防教育 11/10(金)



テーマ「友達との楽しい関係の作り方」

佐賀県DV総合対策センター所長の原 健一先生の講話では、思春期の特徴について、友達との楽しい関係ってなあに？、コミュニケーションと個性、自分の気持ちを友達によりよい表現で伝えるには、自分も友達も大切にできる心、さわやかな伝え方について学習しました。そのあと、グループワークをし自分が嫌だと思うことは相手も同じように思っていることに気づきました。子どもたちからの感想では、「言葉と心のキャッチボールをしたい」「自分も友達も大切にしたい」などの感想がありました。

6年生 「薬物乱用防止教室」 11/27(月) 薬物は ダメ ゼッタイ



学校薬剤師の福田勝宏先生の講話では、ほぼ全員が聞いたことがある（アンケート結果より）「薬物」という言葉だが「薬物乱用」とは、どんなことなのかを学習しました。体への影響、特に脳へのダメージについて映像を交えながら、また、薬物は1度使うとやめられない依存症についても知りました。朝飲み忘れた薬を昼と一緒に飲むことも薬物乱用になることを知り、身近な問題として感じました。