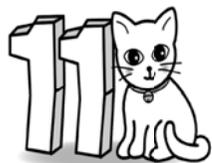


ほけんだより



平成30年11月1日
北区立神谷中学校
保健室発行

冬になるにつれて、風邪やインフルエンザの人が増えます。神谷中でもせきをしている人や鼻をすすっている人など風邪症状の生徒が増えています。風邪が流行っている時や自分の体調が悪ときには、マスクをしたり、手洗い・うがいをこまめにしましょう。



今月の保健目標

「寒さに負けない健康づくりをしよう。」



インフルエンザの予防接種の時期です

Q1 予防接種を受けるとインフルエンザにからない？

A1 かかる場合もあります。しかし予防接種を受けることで、重症化を防ぐことができます。インフルエンザ予防の基本は手洗い・うがいです。

Q2 いつ頃予防接種をしたらの？

A2 インフルエンザワクチンを接種してから抗体ができ予防効果が発現するには、およそ2週間かかると言われています。年によって異なりますが一般的に日本では12月頃からインフルエンザの流行が始まります。そのため12月上旬頃までに接種を完了することが望ましいです。

Q3 インフルエンザワクチンの予防効果はどのくらい持つ？

A3 インフルエンザワクチンの効果発現と持続時間には個人差があります。一般にはインフルエンザワクチン接種後は5カ月間程度効果が持つと言われています。

もしもインフルエンザにかかったら・・・**最低6日間の出席停止になります。**

インフルエンザは、文部科学省の定める学校保健安全法に「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と出席停止期間が定められている感染症です。これにより、発症した日から最低でも6日間の出席停止が必要になります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。出席停止の間は、医師の指示に従って療養してください。

●○セーフティ教室で薬物乱用防止について講演会を行いました○●

平成30年10月11日木曜日の1時間目に学校薬剤師の福岡宏幸先生を講師にお迎えしてセーフティ教室を行いました。薬物に手を出してしまった人の実体験や、薬物の危険性を示した実験映像などを参考に、色々な角度から薬物の乱用防止について講話をしていただきました。

生徒の感想

- 違法薬物が隠語を使ったり、インターネットで販売されたり、生活に身近なものになっていることが怖いと思った。もし自分が誘われたら、今回学んだ、「はっきり断る」「その場から離れる」などをして薬物を使用しないよう努力したい。
- 薬物を実際に使ったことのある人の話を聞いて、1度でも使用すると後戻りできなくなることがわかりました。
- 薬物は自分が思っているよりも身近な存在であることがわかりました。だからこそ、自分の身を守るために薬物についてきちんと学び、知ることが大切だと思いました。
- 今回のお話で印象に残っているのは、薬物を使った人の脳と健康な人の脳を比較した写真です。薬物を使っている人の脳は隙間だらけになっていて、一生もとには戻らないということを知ってすごく驚きました。絶対に薬物は使いたくありません。
- 今回のお話を聞いてこれまで以上に薬物に対する危険意識が高まった。自分が薬物に関わることで、事故を起こしてしまったり、関係のない人を傷つけたりするのは本当に怖いと思った。

☆自分の身近に、薬物の存在を感じたら、

家族や学校に迷わず相談してください☆



11月7日(水) 色覚検査希望調査 提出締め切りです

希望の有無をご記入の上、担任の先生にご提出ください。

色覚検査について

北区では先天性色覚異常の生徒に配慮した助言、指導ができるよう、色覚検査を実施することになりました。検査は学校で行い結果は、後日、お子様を通してお知らせします。

なお学校での検査はスクリーニング検査であり、診断ではありません。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。