

ほけんだより 11月

野木中学校
11月8日(金)

朝、夕とすっかり寒くなってきましたね。体調はいかがでしょう。気温差が激しいこともあり、風邪をひいている人、具合が悪くて早退する人が増えています。これから寒さが増し、様々な感染症も流行しやすくなってきます。体調が悪いときは無理をしない、基本的な感染症対策をしっかりと行うなど、早めの対応や日ごろからの対策を心がけましょう。



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

インフルエンザ出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後6日目以降		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 <u>1日目に解熱</u>	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	○	○	登校可能		
発症後 <u>2日目に解熱</u>	× 発熱	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	○	登校可能		
発症後 <u>3日目に解熱</u>	× 発熱	× 発熱	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	登校可能		
発症後 <u>4日目に解熱</u>	× 発熱	× 発熱	× 発熱	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	登校可能	

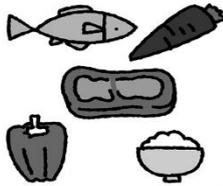
× …発熱 △ …解熱 ○ …症状はないが自宅待機

予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤くはれたり血がでたりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者に行き
定期検診を受ける



AED について知っていますか？ (自動体外式除細動器)

→心臓の動きを正常に戻す働きがあります

AED とは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻すための機器です。また、自動で心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。皆さんも簡単に操作できるものです。突然、心肺停止を起こした人の救命率は、1分遅れるごとに7～10%ずつ低下してしまいますが、1分後に『AED』を使用すれば90%です。

部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないときは、周囲の大人を呼んでください。そして、必要に応じて救急車を待つまでの間に AED を使用します。



職員室に あります！



2年生心肺蘇生法研修 ～はじめの一步プロジェクト～

10月30日(水)に、2年生を対象に心肺蘇生についての講習が行われました。
小山市消防署野木分署の講師の方から、胸骨圧迫や AED の使い方について学びました。



「強く・早く・絶え間なく」が
ポイントです。



AED の電源を入れると音声メ
ッセージで指示してくれます。

AED を使うことによって救える
命があります。
勇気を出して行動しましょう。