

# ほけんたより12月

平成30年12月3日  
藤井寺市立第三中学校  
保健室

校庭の木々の葉が落ち、物寂しくなった風景に本格的に冬がやってきたことを感じます。

第三中学校でも、先日ストーブの一斉点検が終わり、寒さ対策として教室にストーブが置かれました。三中では、今年はまだインフルエンザにかかった報告はありません。予防接種を予定されている方は、今月中に済ませることをお勧めします。



## 12月4日～12月10日は「人権週間」です！

毎年、12月4日から10日までの1週間は「人権週間」といって、人が生まれながらにもっている権利についてしっかりと考える期間になっています。

人は、生まれながらに誰もが自由で平等です。一人ひとり、全ての人が大切な存在です。

「自分だけ良ければいい」というのは「人権」ではなくただのわがままです。自分と違うからといって、仲間はずれにしたり、人の嫌がることをしたり、SNSなどで人を傷つける書き込みをするのは、他の人の大切な「人権」をうばうことになります。

「これくらいいいやん」「みんなやっているから」という言葉でごまかさないで、この機会に「人権」についてよく考えてみましょう。



## NO！と断る勇気をもとう！

20歳未満の未成年者がお酒を飲むことは「未成年者飲酒禁止法」により禁止されています。みなさん知っていますか？



なぜなら、皆さんの身体は成長していくうえでとても大事な時期にあります。そんな時期にアルコールを摂取してしまうと、脳や肝臓などの臓器に悪い影響を与えたり、アルコール依存症になりやすい恐れが出てきます。

大晦日やお正月など、年末年始は大勢の人で集まることが多いと思います。もし、誰かにすすめられるような事があれば、誘惑に負けずにNO！と断る勇気を持ちましょう。



# インフルエンザの季節です。



## 1. 特徴

突然の発熱で発症し、頭痛や関節痛・咳・鼻水・喉の痛みなどの全身症状が現れます。

## 2. 感染経路・潜伏期間

主に患者のくしゃみや咳で飛ぶつば（だ液）などに含まれるウイルスを吸い込むことや、ウイルスのついた手で鼻や口を触ることにより感染します。通常は、感染後1～3日で発症します。

## 3. インフルエンザと診断されたら

インフルエンザの症状がある時は、必ず病院でインフルエンザの検査をしてください。インフルエンザと診断されたら、学校は出席停止となり、自宅療養が必要となります。必ず学校に電話で知らせてください。

## 4. 予防対策

まず、食事や睡眠をしっかりとって自分の抵抗力を高めるようにしてください。そして、人の多い所への外出を避け、部屋の換気や手洗いに努めてください。

## マスクにはどんな効果があるの？



### ① うつさない

完全ではありませんが、マスクをすることでウイルスを含んだくしゃみや咳が飛び散る事を防ぐことができます。

### ② うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、喉の奥の「せん毛」の動きが活発になってウイルスを体内から追い出してくれます。

### ③ プラス1

「マスクをすれば風邪やインフルエンザを予防できる」というのは絶対ではありません。ウイルスは、直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防ぐことはできません。予防には、マスク+「手洗い」も忘れないようにしましょう。

## 年末年始の休日急病診療所

診療日 12月30日(日)～1月3日(木)  
時間 10:00～12:00 13:00～16:00  
診療科目 内科・小児科・歯科  
場所 藤井寺市保健センター2階  
問合先 ☎ 939-7194

## 年末年始の小児夜間急病診療所

診療日 12月30日(日)～1月3日(木)  
時間 18:00～22:00  
(受付は17:30～21:30)  
診療科目 内科・小児科・歯科  
場所 羽曳野市立保健センター2階  
問合先 ☎ 956-1000