

# 保健だより12月

2019.12.2

国吉中学校

「今年はどうな年でしたか？」振り返るといろいろな場面が思い浮かぶと思います。あの時のうれしさ、くやしき、悲しさ、充実感…全てがみなさんの栄養になって、また次の年へと続いていきます。

今年最後の月です。気を引き締めていきましょう。



## インフルエンザかな?? と思ったら・・・

国吉中では、今のところインフルエンザで欠席している人はいませんが、かぜ症状のある人やマスクをしている人が増えてきました。

### インフルエンザは

1日～3日の潜伏期間ののち発症

<主な症状>

- ◇ 強い寒気
- ◇ だるさ・体の痛み
- ◇ 頭痛・発熱



37度台のこともありますが、38度を超える高熱が特徴です。

「あやしいな・・・」と思ったら、病院で受診してください。ただ検査のタイミングが早すぎると「陰性」(インフルエンザではない)という結果になることもあります。

★ 検査は、発症後12時間以降(48時間以内)が望ましいようです。

★ 早く熱が下がっても発症後1週間前後は周囲の人にうつしてしまうことがあります。  
外出は控えてください

医師の診断のもと「抗インフルエンザ薬」を48時間以内に服用すると発熱期間を短くする効果があります。



## インフルエンザの登校可能日はいつ? (出席停止期間)

① 発症後5日を経過していること

月	
火	● 発症(発熱)
水	発症後 1日目
木	2日目
金	3日目
土	4日目
日	5日目
月	● 登校可能

② 解熱後2日を経過していること

金	● 解熱 → 熱が下がった日
土	解熱後 1日目
日	2日目
月	● 登校可能

★ ①②の両方をクリアしたら登校OK!

★ 「解熱後2日を経過し、登校する日が発症(発熱)してから5日を経過している日かどうか」を同時に確認してください。(学校保健安全法施行規則)

◎ 発熱や体調不良等により早退する場合(生徒が自分で下校する場合含)は、必ず保護者の方に連絡をさせていただきます。緊急連絡先の優先順に従ってご連絡していますが、まれに保護者の方と連絡がとれない場合があります。連絡先等に変更があった場合は、速やかに担任までお知らせください。



## 「いのちの授業」を行いました。 ～ 2年生 ～

厚生連高岡病院の助産師による講演のほか「出産の様子(動画視聴)」「妊婦ジャケット着用による妊婦体験」、「胎児人形に触れおなかの中の赤ちゃんの成長を知る体験」、「赤ちゃん人形の抱っこ体験」などを行いました。



講演後、講師の先生は、「女子だけでなく、男子が積極的に体験している様子が微笑ましかった。」「熱心に話を聞いてくれていた。」と話しておられました。

### ○ 生徒の感想から ○

- ・(出産の様子を見て)あんなに苦しそうにしていたお母さんが、生まれてきた赤ちゃんを見て、うれしくて泣いていた。私もこんなふうになんか生まれてきたのかなと思った。一人一人は、かけがえのない存在なんだと感じた。
- ・生きていることや生まれてきたことが当たり前だと思っていたけど感謝しないといけないなと感じた。今まで、自分の良いところが分からなかったけど探してみたいと思った。
- ・自分なんかいなくてもいいだろうと思っていた。でも自分も奇跡的な確率で生まれてきた大切な命だということがわかった。考え方を考える機会になった。
- ・もう一度、命について見つめ直し、他の命についてももっとしっかり考えていきたいと思った。そして、一人一人の違いを尊重できる人になりたいと思った。
- ・もっと自分に自信をもとうと思った。



### ○ 印象に残った言葉や体験は何？ ○

- ・生きてるだけで100点満点という言葉
- ・赤ちゃん人形を抱っこした体験(思っていたより重くてびっくりした。)
- ・1/250兆の確率で自分たちが生まれてきたこと
- ・胎児の成長がわかる人形(4ヶ月頃になると急に成長して大きくなっていった。)
- ・妊婦体験(お母さんは、赤ちゃんが生まれてくるまで、こんなに大変だったのかと思った。座ることや起き上がるだけでもけっこう大変だった。)



### ○ 命の重さとは何だと思いますか？ ○

- ・産んでくれたお母さんの苦勞や生まれてこられた奇跡
- ・世界に一つの大変な宝物
- ・周りの人や家族が望んでくれた気持ち
- ・命を大切にしようとする心
- ・命は自分だけのものじゃなくて、家族にも関わるものだという重さ
- ・自分を支えてくれた人の愛情や支えてくれた人への感謝の気持ち
- ・たくさんの人が自分を本当に大切に思ってくれていること
- ・家族が自分の誕生を望んでくれた気持ち