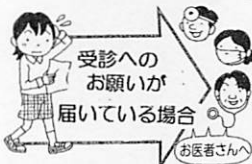




2019年も最後の1ヶ月となりました。あなたにとって今年はどうな年でしたか？小さな事でも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかった事を思い返して反省する事も大切ですが、良かった事、頑張った事をたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。

12月は何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、よい年末年始を！！



## 今年の治療、今年のうちに…

冬休みの計画は、もうすでにお済みですか？是非、医療機関への受診も冬休みの計画に入れて下さい。

「部活で！勉強で！忙しい。」「大した事はないから…」4月健康診断での結果から、9月に行った第2回の視力検査の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったものの後回しになっていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診となりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。

歯科医院への受診が必要な生徒に関して受診ができなかった場合、1月に学校医歯科医さんのご厚意で、第二回目の歯科健診（フォローアップ歯科検診）を行います。

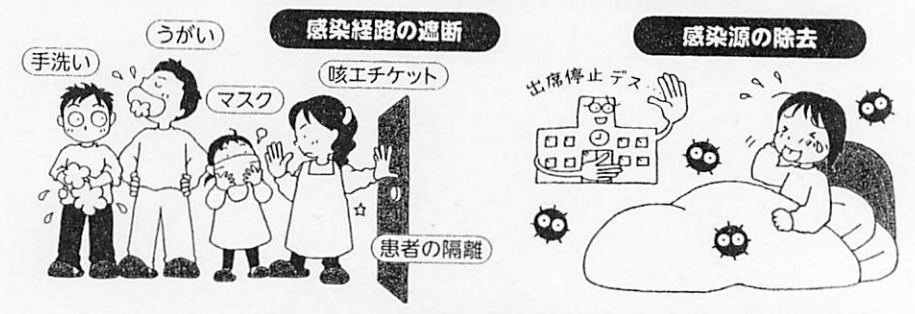
とくに3年生は、休み明けになると、さらに生活があただしくなります。この冬休みが治療の最後のチャンスかも？未受診、未治療のままで大事な試験や面接に臨むことは極力避けてほしいと思います。

日に日に寒くなっている今日、先週、市内の小学校で学級閉鎖の報告を受けました。風邪、インフルエンザの予防には、こまめなうがい、手洗いの他、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。その為には、バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

## カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



### 感染症予防の3原則 抵抗力を高める



**おうちの方へ**  
今年1年、ありがとうございました。  
保健活動へのご理解と、ご協力をいただいていることに心より感謝申し上げます。  
今年最後のお願いとしてご協力をお願いします。保健室より体育着（ジャージ・短パン）ハンカチ等、忘れてしまっている生徒、手当のために貸し出した氷嚢など保健室に戻されなくて困っています。もし、お子さんの名前とは違うジャージ、短パン、見かけない氷嚢、ハンカチ等がありましたら保健室へ戻すようお声をかけていただければ助かります。宜しくをお願いします。

## ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含まふき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症…など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）…など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触：感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接接触：ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘） 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ…など</p>