



2学期そして今年も残すところあと1か月です

行事が盛りだくさんの2学期も残すところあと1か月になりました。来週は、学期のまとめとなる三者面談です。よかったところはさらに努力を重ね、反省し改善しなければならないことは2学期のうちに改善していくようにしましょう。

3年生にとっては、進路決定に向けて大切な時です。体調を整えて、最後まであきらめず頑張ってください。健康管理も実力のうちです。適度な運動・バランスのよい栄養・十分な休養・感染症予防を心がけてください。

西中感染症情報・予防情報



11月中旬から区内の小学校でもインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとる学校が出てきました。近隣の小学校でもインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校もあります。

西中では、風邪をひいている人の数は増えつつあります。この冬のインフルエンザにかかってしまった人は、まだ出ていません。発熱・腹痛・下痢の胃腸炎の症状が出ている人が数名ですが出てきています。

こまめな石けんでの手洗い・うがい・マスクの使用、衣服での温度調節など風邪予防をひとりひとりが心がけてください。

朝から発熱や頭痛、吐き気や腹痛や下痢の症状があるのに無理をして登校して、早退する人も出てきています。朝から体調が悪い時は、無理をして登校せず、家庭で様子をみて症状が落ち着いてから登校するようにしましょう。

○ カゼ薬を飲んだらすぐ治る?

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがカゼを治す「自然治ゆ力」を助けることだけ。

○ なぜカゼを治す薬はないの?

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。種類が多くすぎますからね。だから薬もありません。それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治ゆ力が治してくれます。

西中保健委員会も
たと今エイズデーキャンペー
実施中です!

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで ～検査・治療・支援～

令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。



インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編



- ①朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)
 ②栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)
 ③夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)
 ④外出から帰ったら石けんで手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)
 ⑤流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)
 ⑥部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)
 ⑦一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)
 ⑧流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)
 ⑨体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.していない)
 ⑩毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)

採点は	合計
a…5点	
b…3点	
c…0点	/50点



知識編



- ①石けんと流水の□□□□は、インフルエンザ予防の基本です
 ②十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります
 ③手で□□を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
 ④急に□□度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
 ⑤鼻や□□の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
 ⑥線毛は部屋が□□□□すると、動きが鈍くなります
 ⑦インフルエンザが苦手な□□□は、50~60%です
 ⑧インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から□□□□を出しています
 ⑨インフルエンザはせきや□□□□から飛沫感染します
 ⑩インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1□□です

正解は	合計
1問5点	/50点



参考: ①体温 ②免疫力 ③栄養 ④水分 ⑤休息 ⑥水分 ⑦免疫力 ⑧免疫力 ⑨免疫力 ⑩免疫力

習慣編と
知識編の
合計点は

/100点

100~81点 この調子!

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点 あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できること? 知らなかったことは?

60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかっちゃった!」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう!

30~0点 ささぐ心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。



こんな症状があれば
インフルエンザを疑ってください!

