



平成 23 年 (2011 年) 1 月 7 日
城陽市立西城陽中学校 保健部



明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。心も体も健康で一年間過ごしましょう！

3学期の発育測定・視力検査について

全学年 1 / 1 2 (水)に発育測定(身長・体重)と視力検査を実施します。視力検査については、眼鏡をかけている人はかけた状態での視力のみ測定しますので、眼鏡を忘れずに持ってきてください。

『インフルエンザ』『ノロウイルス(感染性胃腸炎)』に注意！

38 以上の急な発熱、寒気、関節の痛みなどがあればインフルエンザが疑われます。

放っておくと、重症化や長引く原因になるので、おかしいなと思ったら早めに受診してください。



ノロウイルスは、手指や食品などから感染します。症状は、激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。

ノロウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から、人の手を介して感染することもあるため、手洗い、うがいをしっかりしましょう。

* インフルエンザは出席停止になります。

ノロウイルスも集団感染を防ぐ目的で出席停止になることもありますので、医療機関でノロウイルスと診断された場合は、学校に連絡してください。



2年生はスキー学習が、3年生は受験が控えています。十分な栄養と睡眠をとり、体調を整えておきましょう。

3年生には「受験生の心構え」というプリントも配っていますので読んでください。

ちゃんと手洗いでできていますか？



1)手をぬらして石けんを泡立てる。

2)手を組むように指の間もていねいに。

3)手のひらをひっかくように爪も洗う。



4)親指・手首は握るように回しながら洗う。

5)水でよく洗い流す。

6)きれいなハンカチ・タオルでふきとる。

～連載 タバコの恐ろしさ～

近年、喫煙（タバコをすうこと）は「ニコチン依存症」という病気として考えられるようになり、喫煙開始年齢が低ければ低いほど、健康への悪影響が大きいと言われています。

様々な喫煙関連疾患の危険因子であることも明らかになっており、世界的にも禁煙の動きが広まっています。

そこで、「タバコの恐ろしさ」をテーマに、今年一年間保健だよりでお知らせしていきたいと思ひます。

