

# ほけんだより

H30.11.22 発行  
奈良中学校 保健室

## ◆『第1学年 中学生から考える～生命の授業』を終えて◆

今年度も代表の栗原さんはじめ5名の講師の皆様をお迎えして、熊谷市『中学生から考える～生命の授業』を開催しました。講師の『くまがやピンクリボンの会』は2008年に熊谷市の市民活動として設立された団体です。乳がんや子宮がんを始め、がんの早期発見、早期治療につながる検診率向上のための活動をされています。平成26年度からは、『生命の授業』の活動をスタートし、ご自身やご家族がなさった貴重な経験を小中学校でお話くださる活動を通して、私たちに「命の大切さ」を伝えてくださっています。

今回、大崎さんのお嬢様のお話を代読してくださった閑野さんの「乳がんや子宮がんは女性特有の病気ですが（乳がんは男性もかかります）、そんな女性を支えるのは男性であり、病気と闘う人を支える人の存在は非常に重要です。みんなで病気に立ち向かわなければ、本当の意味での病気の撲滅はあり得ません。」という言葉が印象的でした。亡くなってしまった人には、（今こうしてみんなが生きている）今日という日はありません。もし自分の命に限りがあったら、生きていることの奇跡を感じながら、一日一日を大切に、自分の命も他の人の命も、全ての命を大切にしてほしいと思います。そして、「今日の『生命の授業』でのお話をうちの方にして上げてください」というのが栗原さんからのメッセージでした。



乳がんの硬さと大きさを表す「IPU（イプ）」を触る体験をしています。感想を聞かれた門倉さんは「硬かったです」と答えていました。

感想発表【高橋ほのかさん】  
花束贈呈【熱田 大空 さん】

## ◆インフルエンザワクチンの接種は計画的に◆

インフルエンザの流行が聞かれるようになりました。年明けの高校受験や職場体験を控え、集団での大流行を抑えるためには、より多くの方がワクチンを接種していることで、効果が期待できるといわれています。また、重症化を防ぎ、罹患しても比較的軽い症状で済むといわれます。

インフルエンザワクチンを接種してから十分に効果が出るまでに2週間を要します。例年の流行は1～2月が中心です。厚生労働省では、12月中に接種を済ませることを推奨しています。なお、原則として、13歳未満は2回接種ですので、計画的に接種しましょう。



### インフルエンザによる出席停止期間の基準

児童生徒（小学生以上）のインフルエンザ発熱期間と登校開始日

発症	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
発熱	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
1日間	発	●	▲	△	△	△	◎			
2日間	発	●	●	▲	△	△	◎			
3日間	発	●	●	●	▲	△	△	◎		
4日間	発	●	●	●	●	▲	△	△	◎	
5日間	発	●	●	●	●	●	▲	△	△	◎

発：発症した日 ●発熱 ▲解熱した日  
△熱なし ◎登校可能

発症後5日 かつ 解熱後2日 を経過するまで