

令和5年2月1日（水）  
学校組合立三豊中学校

## 各自がしっかり感染症対策を！

先日、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類へ引き下げられると報道がありました。しかし、依然として流行しており、香川県でも毎日多くの方が感染しています。また、今年はインフルエンザや感染性胃腸炎などに感染する人もおり、特に受験を控えている3年生は心配している人も多いと思います。様々な感染症が流行することは不安ですが、手洗いうがいやマスクの着用を徹底したり、不要不急の外出はやめたりと、一人ひとりが意識を高くし行動することはできます。感染症を必要以上に恐れるのではなく、正しく恐れて予防対策をとりましょう。

- 手洗いうがいを丁寧にやる
- 手指のアルコール消毒をこまめに行う
- 近い距離で、マスクなしで話さない
- 常に換気をする
- 給食は配膳する時から黙動
- 歯磨き中はマスクを外すので黙動（流し台で密にならないようにする）
- 人混みを避け、不要不急の外出をやめる
- 早寝・早起き・朝ご飯など、生活リズムを整えて体調を整えておく
- かぜ症状があるときは無理をせずに学校を休み、家庭で療養する。  
(欠席ではなく出席停止となる)



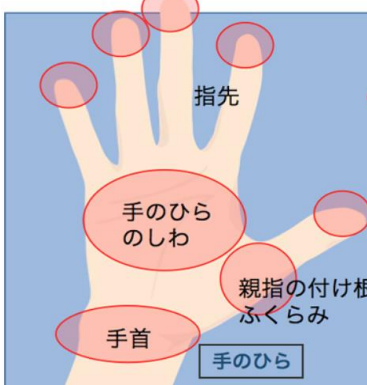
## あなたの手洗いは大丈夫？

感染症予防には手洗いが大切だと分かっているけど、寒い日はつい手洗いが適当になってしまいがちです。あなたは、石けんを使って丁寧に手を洗っていますか。保健委員会では、週2回石けんの補充を行っていますが、3学期に入り、石けんの減り具合の遅い学年もあるようです。

感染予防には、誰でも当たり前に行える対策を習慣化させることが、一番効果があると思います。コロナ禍4年目に入り、良い意味でも悪い意味でもコロナに慣れ始めた今、自分の手の洗い方を振り返り、洗い残しやすい場所を確認しながら、丁寧に手を洗う習慣を身につけましょう。

また、爪を長く伸ばしている人は指先に汚れが残りやすく、石けんを使った手洗いやアルコール消毒だけでは除ききれない場合もあります。爪は常に短く切り、清潔を保ちましょう。

洗い残しが  
多いのは  
ここだよ！



# ピロリ抗体検査について

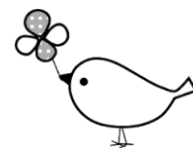
三豊市・観音寺市では、生徒の胃の健康維持および胃がん予防を目的として、中学生を対象にピロリ抗体検査を実施しています。

- |       |  |
|-------|--|
| ○対象者  | 新中学3年生<br>(三豊市及び観音寺市に住所があり、本人と保護者が同意した者)           |
| ○費用   | 自己負担無料(市が負担)                                       |
| ○検査方法 | 尿中ピロリ抗体検査<br>(1学期に学校で実施する健康診断(検尿)の際に一緒に行く)         |
| ○検査結果 | 懇談会等の際に保護者へ手渡し<br>(市から密封したものが学校へ届くため、学校には結果は伝わらない) |

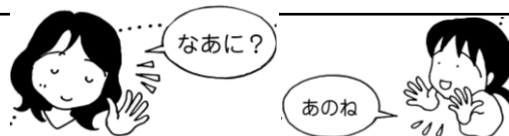


ピロリ菌は、主に5歳ぐらいまでに経口感染します。そして、静かに胃の中に住み続け、症状なく感染が続くことで慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍・胃がん等の胃の疾患を引き起こすと言われています。ピロリ菌に感染している場合、感染していない人の約10倍胃がんになりやすいといわれており、日本で発見される胃がんの約99%は、ピロリ感染によるものであることが分かっています。

しかし、できるだけ早い段階で感染の有無を調べ、感染していた場合には除菌療法を行うことで、胃がんをはじめとする胃疾患の発生リスクを抑えることもできます。今回のピロリ抗体検査では、もし陽性だった場合、その後に受ける確定検査や除菌治療も無料で受けることができます。2人に1人はがんになる時代と言われていますが、若いうちにピロリ菌を除菌することで胃がんになるリスクは確実に下げることができます。詳しい内容は後日お知らせしますので、ぜひ検査を受けてもらえたらと思います。



## 「誰かに話す…」という癒やし



思春期まっただ中のみなさんは、心身のこと、将来のこと、友人関係のこと、家族のことなど様々な悩みを抱えていることでしょう。現代はストレスの多い社会といわれ、多くの人が何らかの悩みを抱えて生きているそうです。もしかすると、悩みがない人の方が少ないのかもしれないね。

しかし、その悩みや心配事が気になって仕方がない、耐えられないほどつらいという人は、いませんか? そんなときには、思い切って誰かに相談してみましょ。相談しても、はっきりとした解決策は見つからないかもしれません。でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配事は「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと変化し、少しだけ心を軽くしてくれるかもしれません。心が少しでも軽くなれば、ポジティブに問題と向き合えることができるようになるかもしれません。

自分の中だけに悩みや心配事をため込んでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、友人関係まで手につかなくなることもあるでしょう。「誰かに話すこと」が不安の悪循環を断ち切ってくれるかもしれませんよ。家族や友人に話しづらいときは、ぜひ保健室やスクールカウンセラーの存在も思い出してくださいね。



- 三豊中学校 0875-63-3028
- 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310  
(毎日24時間)
- 子どものネットトラブル相談 087-813-3850  
(月~金 9:00~17:00)

辛いとき、困ったとき、一人で悩まないでね