

ほけんだより 11月

令和元年 10月30日

市川市立妙典中学校

保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。からだに寒さに慣れず、体調を崩しやすい時期です。妙典中でも体調を崩してお休みしたり、保健室に来る人が多くなっています。うがい手洗いや規則正しい生活を心がけて、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

今月は合唱祭や、1年生の校外学習、2年生の職場体験など、多くの行事があります。クラスの仲間と協力して、すてきな思い出を作りましょう。

11月のほけん行事

日程	内容・場所	対象者
7日(木) 8:30 妙典中昇降口集合	すこやか検診 塩焼小学校	1、2年生 11名 対象者には事前にお知らせを配付しています。 上履きを入れる袋を持参してください。

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、例年は12月から3月の気温が低く、乾燥した時期に流行します。しかし今年は、すでに東京都で流行が始まっています。妙典中でもインフルエンザと診断される生徒が出始めています。



インフルエンザ予防の6か条



1. 小まめにうがい手洗いをしよう

4. 人混みを避けよう

2. 規則正しい生活をしよう

5. 咳やくしゃみが出るときはマスクをしよう

3. 加湿器などで乾燥を防ごう

6. 予防接種を受けよう

遅くとも11月中に受けるようにしましょう。すぐには効果が現れません。

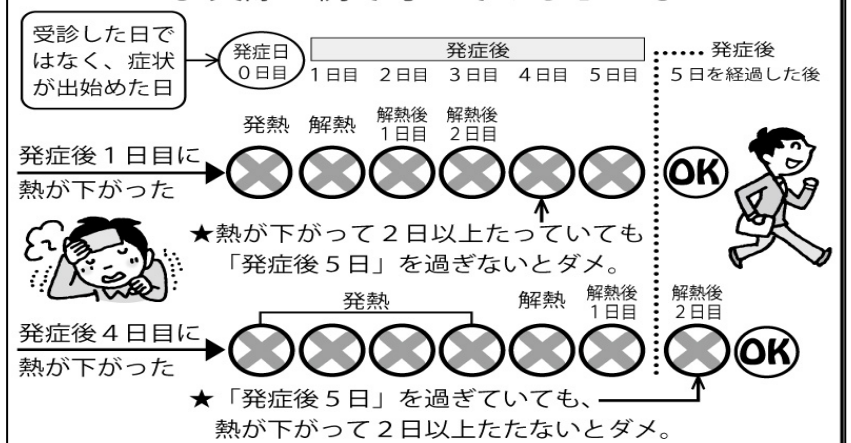


インフルエンザと診断されたら...



体調が悪いときや熱があるときは、無理に登校せず、病院を受診してください。インフルエンザと診断された場合は、出席停止となり、登校することができません。学校に電話をして、その旨を伝えてください。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。発症した日は0日とカウントします。最短でも、インフルエンザと診断された翌日から5日間は登校することができません。また、5日以上経過していても、熱が下がっていない場合は、熱が下がった翌日から2日間はお休みになるので、出席停止の期間は5日より長くなります。おうちでゆっくり休みましょう。

● 実際の例で考えてみると... ●



十分な睡眠をとみましょう



睡眠チェックリスト

- 入眠がスムーズ
- 朝はスッキリ目覚める
- 熟睡感がある
- 疲れがとれている
- 不安感がない
- 日中も元気に動ける

すべてにチェックがついた人は睡眠が足りています。そうでない人は睡眠が足りていない可能性があります。

睡眠は、心身のメンテナンスをして、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。人によって必要な睡眠時間は異なります。みなさんは自分自身にあった十分な睡眠をとれていますか？睡眠不足は体調不良につながります。

妙典中では、睡眠不足が原因で体調を崩し、保健室にくる生徒も多くみられます。塾や習い事で帰りが遅くなる人、スマートフォンやゲーム、テレビを観ていて就寝時間が遅くなっている人はいませんか？人間は強い光を浴びると眠りにくくなってしまいます。また、携帯電話などで使われている青色の光は、特に眠りを妨げます。ベッドに入ってもなかなか眠れない人は、1時間前くらいから強い光を避けると入眠しやすくなりますよ。

睡眠不足は、長期間続くと解消できなくなり、心身の不調につながります。自分自身にあった十分な睡眠をとみましょう。

ふわふわ言葉とチクチク言葉

ふわふわ言葉とチクチク言葉を知っていますか？ふわふわ言葉とは、「ありがとう」「ごめんね」「すごいね」「大丈夫？」など、言われるとうれしい気持ちになる言葉のことです。チクチク言葉とは、「むかつく」「バカ」「のろま」など、言われると悲しい気持ちや、嫌な気持ちになる言葉のことです。今まで他人に言われてうれしかった言葉、嫌だった言葉はどんな言葉ですか？みなさんはどっちの言葉を言われると良い気持ちになりますか？一人一人の心がけで、クラスの雰囲気や、人間関係はよくなっていきます。自分が言われて嫌な言葉は言わない、どんな言葉を言ったら相手はうれしい気持ちになるかな、など、ぜひ考えてみてください。ふわふわ言葉が広がると、周りの人はもちろん、自分自身も温かい気持ちになれますよ。



麻しんの予防接種について

麻しんは、1000人に1人は脳炎を合併し、後遺症が残り亡くなる人がいる感染症といわれています。また、非常に感染力が強く、同じ空間に居合わせただけで感染します。

麻しんは2回の予防接種で99%の人に抗体がつくといわれています。そして、流行を防ぐために、2回の接種率の目標は95%とされています。しかし、妙典中で麻しんに罹患したことがある生徒、または予防接種を2回受けている生徒は80.3%と、目標と比べて、かなり低くなっています。

麻しんに罹患したことがない人、予防接種を2回受けていない人は、医療機関に相談して予防接種を受けてください。感染拡大を抑え、大切な命を守るために2回の予防接種をお願いします。

妙典中生の麻しん予防接種歴状況

り患歴あり、2回接種…80.4%
1回接種…17.8%
未り患、予防接種未実施、不明…1.8%
(令和元年10月24日現在)

目標は2回接種95%です！

