

ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.13
H29・1・10 (火)



3学期は今年度の締めくくりと同時に、新しい学年、新たな門出に向けての助走期間でもあります。しっかりと自分を見つめ、心に残る思い出をつくってほしいと思います。この1年も、みんなが心も身体も健康で、自分らしく過ごせることを願っています。

山鹿市でインフルエンザが流行しています!

今冬は、例年より早くインフルエンザが流行しています。熊本県感染症発生動向調査の報告によると、熊本県も流行期に入りました。1月1日までの1週間では、阿蘇や山鹿市の患者数が一番多くなっています。県全体で年齢別に見ると、10～14歳の罹患率が一番高いので、山鹿市の中学生が一番多いということになるのかもしれない。また、インフルエンザだけでなく感染性胃腸炎も、山鹿を含めた県北で流行しています。3年生の受験も目の前です。受験は団体戦ですので、全校生徒で予防対策を確実にしていきましょう。ただ、どんなに予防してもうつることもあります。インフルエンザと診断されたら、まず電話で学校に連絡してください。欠席ではなく出席停止になります。出席停止の期間は、発症したあと5日を経過し、かつ熱が下がって2日を経過するまでとなっています。

守っていますか「咳エチケット」

- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえて、周りの人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ・鼻水やたんのついたティッシュはふた付きのちり箱に捨てる。
- ・咳やくしゃみが出る人はマスクをする。

マスクの着用; マスクを着用することで、ウィルスを含んだ分泌物が飛び散るのを防いだり、吸い込むのを防ぐことができます。また、冷たい空気や乾燥した空気から、のどや鼻の粘膜を守る働きもあります。積極的にマスクを着用しましょう。

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている?

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

手洗い・うがい; ウィルスの感染は、口や鼻からです。こまめにうがいや手洗いをするので、ウィルスからの感染を防ぐことができます。体育の後、外出した後、給食の前などに手洗い、うがいをしましょう。手を洗うときは、石けんを使って30秒以上洗うようにします。

教室の換気; かぜのウィルスは、寒くて乾燥しているところに増殖します。必ず教室の換気をして下さい。換気をするときは、運動場側だけでなく、反対側の窓も開けて、風の通り道をつくります。

部屋の湿度; インフルエンザのウィルスは、湿気に弱いので、加湿器を使ったり、ぬれたタオルを掛けるなどして、湿度を保ちましょう。

クイズ5つの間違いを探せ!

『かぜ・インフルエンザ』
大切なのは予防です!』

『かぜ・インフルエンザ』
大切なのは予防です!』

1: 健康管理

- ☆睡眠や食事、トイレなどの生活リズムを整える。
- ☆むし歯の治療やメガネのチェックなど、気になることは、早めに解決。
- ☆インフルエンザが心配な人は、予防接種を。

受験生のみなさんへ

2: カギ出しの2つのポイント

3: リラックス

- ☆肩を上げたり、下げたり
- ☆腕を回したり
- ☆息を深く吸って、深呼吸

いつも聴いている音楽や、見慣れた景色を思い浮かべるのも、緊張をほぐす助けになります。

お茶うがいを始めます!

かぜ・インフルエンザを予防するために、学校でもお茶うがいを始めますので、コップを忘れずに持ってきてください。また、歯みがき用の歯ブラシも全員準備してください。毎週水曜日にフッ化物洗口をしています。給食後の歯みがきが十分でないと、フッ化物洗口の効き目も薄れます。

1月の身体測定日程

11日(水) 1年生 12日(木) 2年生
13日(金) 3年 身長と体重を、制服のまま測定します。体重が1kg以上減少していた人は、後日再測定をします。

3学期のスクールカウンセラー来校日程

2月7日(水) 3月7日(水) 13時30分~16時30分
担任の先生または保健室に申し込んでください。生徒だけでなく、保護者の方も気軽に相談してください。