



2024年11月1日

小川南中学校

保健室発行

木々の葉が赤や黄色に色づき始め、秋の深まりを感じる今日この頃です。日中はあたたかい日が多いのですが、朝夕は少しずつ気温が低くなってきました。からだを冷やさないためにも登下校時は衣服で調節して、かぜをひかないように気をつけましょう。

11月の保健安全目標

- ・かぜの予防に努めよう
- ・火災予防に努めよう

11月の保健行事

★色覚検査(1年生 希望者)

希望制で実施します。朝の時間を使って実施します。

★薬物乱用防止教室(1年生)

学校薬剤師の田原敏和先生が来校し、お話ししていただきます。

★救命教育(第2回学校保健委員会)(2年生)

学校医の諸岡信裕先生と小川消防局の皆様が来校し、お話ししていただきます。

★性教育講演会(3年生)

助産師の秋山先生が来校し、お話ししていただきます。



マイコプラズマ肺炎が流行中!

全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。茨城県では統計が開始された1999年以来、今年が最も多い報告数となっているそうです。

☆マイコプラズマ肺炎とは

- ・肺炎マイコプラズマという細菌による感染症で、潜伏期間は2~3週間と比較的長いです。
- ・感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる病原体を吸い込んだり(飛沫感染)、病原体が付着した手で口や鼻に触れたりする(接触感染)ことで感染します。
- ・感染すると発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。多くの人は感染しても気管支炎ですみ、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。また、他の病気との合併症がみられることもあります。



マイコプラズマ肺炎の感染予防方法は、基本的な感染症対策を続けることです。

感染経路は主に飛沫感染や接触感染によるため、次のことを意識しましょう。

☆石けん・流水による手洗い

☆咳やくしゃみをするときは、口と鼻をおおう

☆咳がでるときはマスクをする

これからインフルエンザも流行期に入ります!

手洗いは食事の前、トイレの後等、普段から習慣づけましょう。



11月8日は「いい歯の日」



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

☆ 保健室からのお願い ☆

- 保健室には、病気やアクシデントで汚れてしまったときのために予備のジャージやハーフパンツ等の着替えがあります。(※忘れた人のためではありません。)洗濯をしてから返却をお願いしていますが、貸し出したジャージが保健室に戻ってきていません。借りた人は、保健室のジャージが自宅に返し忘れているかどうかを確認し、早めの返却をお願いいたします。
- 視力検査や歯科検診の結果とともに、必要な方には受診の勧めをお知らせしています。受診報告書がまだ提出されていないご家庭には、再度、受診勧告書を配付する予定ですので、お手数ですが保護者様の記入の上、学校へ提出をお願いいたします。

♥ カウンセリングのお知らせ ♥

心が健康であるとは、物事に積極的に取り組む、イライラしない、人間関係が良いなどいろいろ考えられます。また、人は運動や食事、十分な睡眠によって、体の健康を保とうとします。心についても、その健康を保つためには、同じように時間をかける必要があるのです。

考えがまとまらないときや、悪い方にばかり考えて、そこから抜けられないときは、今の気持ちを言葉にしてみませんか。話しにくい悩みや心配事も話すだけで、考えが整理できることが多いです。また、困難に直面したとき、カウンセリングでもらった言葉があなたの力になるかもしれません

悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は、担任の先生または浅野先生、小堀までご連絡ください。

【相談日】11/5 (火)、11/29 (金)、12/13 (金)、1/14 (火)、1/24 (火)、2/7 (金)、2/21 (金)

【担当】スクールカウンセラー 櫻井 麻理 先生