

ほけんだより

2012. 1. 19 (木)

小平市立 小平第三中学校

保健室 雨宮 幸子

新しい年を迎え、気持ちも新たに今年目標を立てましたか？

いよいよ3年生は受験シーズンをむかえ、顔つきも真剣になってきました。卒業まであと2ヶ月足らずの学校生活ですが、健康に気をつけ、充実した時間を過ごしてほしいものです。1年生は22日からスキー教室・2年生は24日からの職場体験に向けて、しっかりと健康管理を行っていきましょう。全校体制で風邪の予防に取り組んでいきましょう。

小平3中 かぜ情報

1月19日現在で校内でのインフルエンザの発生は2名です。かぜによる欠席者は、各クラス1名程度です。ただし、近隣の東村山市の中学校ではインフルエンザによる「学校閉鎖」が発生しています。学校医の先生によると、「先週から患者数が増えているので、これから広がるでしょう。」との事です。各クラスでも、マスク姿が増えていて、ノドが痛いという人が多くいます。例年、寒さが厳しくなる時期からインフルエンザの流行が続いていますが、今年は遅いようです。また、今のところノロウィルスなどの感染性胃腸炎の発生はありませんが、家族がかぜをひいて熱が出ていたり、胃腸炎で休んでいるというご家庭があるようです。家族内で感染しないように注意も必要ですね！

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



早く受診する



抗ウイルス薬があります。
48時間以内に診断を。

しっかり休む



インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。

しっかり飲む



お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲めるものを。

マスクをする



他の人に広げないように。自分の回復も早まります。

乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとのどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。



湿度のめやす：50%

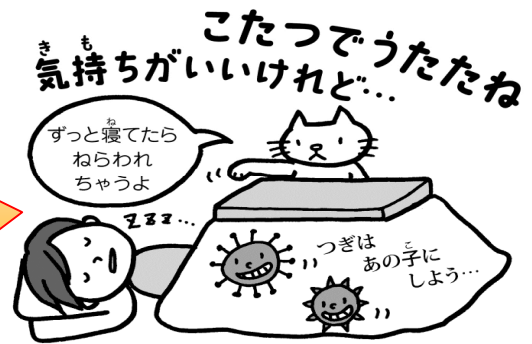
教室内の乾燥にも気をつけてください。適度な湿度を保つ為の対策

- ★ヒーターの給水を忘れない。
 - ★ぬれたタオルを干す。
(清潔な布は○・雑巾は×)
 - ★植物の鉢などを置いて水やり。
 - ★時々スプレーで水をまく。
- 乾燥した日が続いていますので、のどの乾燥を防ぐために、うがいや水分補給をしましょう。

最近の保健室 あれこれ

『こたつで2時間・気がいたら夜中』

「昨日、こたつで勉強してたら、つい眠ってしまいました。起きてからずっとノドと頭が痛いです。」
 同じように、「こたつでうたたね」をして体調を崩した人がいます。十分な睡眠をとるには、きちんと布団に寝るようにしましょう。



下痢のときに良い食べ物



『保健室には6個用意してありますが・・・』

「お腹が冷えて痛いので、ユタンポを貸してもらえますか？」と、ユタンポを抱えながら授業に戻る生徒は増えています。こんな時は腹部を暖めることは、もちろんですが、食事にも十分な注意が必要です。「刺身などの生もの」や「野菜サラダ」「油の多い揚げ物」などは、消化が悪いので避けましょう。加熱した消化の良い食事がお勧めです。

「教室内の換気をしましょう！」

保健委員会が放送を続けています。 寒くても、皆で協力して窓を開けて下さい。



3年生の保健委員会では、「ストレスのコントロール」について掲示物を作成する予定です。これから「ストレスの解消法」や「落ち込んだ時や疲れている時に、人からしてもらって嬉しかったこと」などをインタビューしていきます。もし保健委員が声をかけたら、協力して答えてくださいね。お願いします。