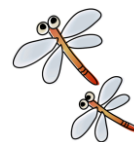


保 健 だ よ り



令和6年10月1日（火） 小平市小平第二中学校 保健室 NO. 6

暗くなるのも少しずつ早くなり、朝晩は涼しく感じる日も増えてきました。この時期は1日の気温差が大きく、衣服での体温調節が必要となってきます。衣替えの移行期間にもなっていますので、気候に合った衣服を選び、体調を崩さないように気を付けましょう。季節の移ろいを感じながら、読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい気候ですね。みなさんにとって、実りある秋のはじまりとなりますように・・・



長引く咳には要注意！マイコプラズマ肺炎が流行しています！

東京都内でマイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多となっています。

マイコプラズマ肺炎の感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。

感染予防・拡大防止のために、こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染症対策を一人一人心がけてください。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

感染するとどんな症状がでるの？

- ① 発熱（38～40度近い高熱）
- ② 頭痛、全身倦怠感
- ③ 乾いた咳が続く



潜伏期間が2～3週間と比較的長く、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初期症状が現れた3～5日後に乾いた咳がみられます。咳は経過にしたがって徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。多くの場合、軽症で自然軽快しますが、まれに重症化することや無菌性髄膜炎、脳炎などの中枢神経系症状、中耳炎などの合併症がみられることもあります。

出席停止基準の確認

マイコプラズマ肺炎 ⇒ 「症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能」

新型コロナウイルス ⇒ 「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルエンザ ⇒ 「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

※感染症に罹患した場合、学校をお休みする期間についてはお医者様の指示をいただき、その旨を学校へ必ず連絡してくださるようお願いいたします。

インフルエンザの予防接種が始まります！

予防接種は、感染や発症を完全に抑えることはできませんが、症状が重症化することを防ぎます。1月には1年生はスキー教室、2年生は校外学習があり、3年生は大事な受験の時期がインフルエンザの流行期と重なります。保護者の方と相談し、早めに医療機関にお問い合わせください。



10月10日は
目の愛護デー



私たちは、日々生活する中で五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通じて多くの情報を取り入れています。なかでも、情報の80%が「視覚」＝「目」から得られたものだと言われています。
私たちが、いかに目にたよって生活しているかがよくわかります。

こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える

目をみてコミュニケーション♡



なぜ人間の目は2つあるのでしょうか。

その理由として“距離感や立体感を得るため”そして、“コミュニケーションを図るため”と言われています。昔から『目は心の窓』などと言われるように、目はその人の心の状態を映し出します。相手の目に表れる意思、心の内をしっかりととらえるためには、自分も相手を見つめ情報をキャッチすることが必要です。これは、私たちがもっているコミュニケーションの手段の中でも重要であり、大切にしなければいけないことの一つです。

みなさんの生活ではどうですか？

あいさつや返事、家族や友だちとの会話、授業中など、
話している相手の目を見てコミュニケーションがとれていますか。



目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める

ストレッチをする

スポーツ振興センター災害給付申請について お知らせとお願い

お知らせ

スポーツ振興センター給付金の振込の方法が変更となりました。
学校のゆうちょ銀行口座から教材費・給食費を引き落としている口座への振込となります。なお、振込の際の手数料146円を引いた金額を振り込みますのでご了承ください。振込完了時に、お子様を通じて保護者様宛に個別にお知らせを配布しますので、ご確認をお願いします。

お願い

小平市では現在、スポーツ振興センターの災害給付申請をする場合には、「こども医療証」「ひとり親医療証」を使用することができません。
(小平市の条例で決められています。医療機関窓口で提出を求められた場合は、この旨をお伝えください。)