

# 保健だより

平成30年1月13日 ~1月号~

練馬区立北町中学校 保健室

3学期が始まり、1週間が経とうとしています。冬休みのお休みモードから学校モードへの切り替えはもう済みましたか？寒く乾燥した日が続く、都内ではインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しています。2年生はスキー移動教室が間近に控えています。予防を心がけ、少しでも体調の悪い人は、早めに休息する、病院を受診するなどの対処をしましょう。



## インフルエンザ警戒!

都内ではすでに流行しているインフルエンザ、まだ校内での大きな流行はありませんが、体調不良による欠席、早退する人が増えています。油断せず、一人一人が意識を高く持ち予防することが必要です。



### 《保護者の方へ》

お子様の様子がいいつもと少しでも違うと感じたら、登校する前にご家庭で健康観察、体温計測をお願いいたします。体温が平熱よりも1℃以上高いときは、休養されることをご検討ください。欠席、遅刻の場合は8:25までに学校に連絡をお願いいたします。無理をして登校する場合は、いつでも早退できるようにご家庭で話し合いをされておくと思えます。また、咳が出る場合、感染予防におけるマスクは、ご家庭にて準備していただきますよう、よろしくお願いたします。

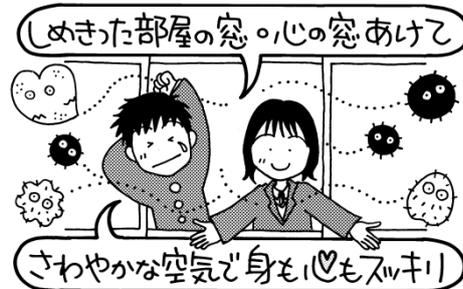
インフルエンザと診断されましたら、学校へご連絡ください。医師の許可が出るまで、出席停止となります。登校可能となり、登校の際には「登校届」が必要となります。「登校届」は、学校のホームページよりダウンロードできます。保護者の方が、必要事項をご記入の上、登校時に持参させてください。

予防のため、学校では手洗いうがいの遂行、換気、加湿器を使用しております。さらに、給食前に配膳・給食当番の生徒にはアルコールによる消毒を行います。保護者の方の判断により、アルコールによる消毒を希望されない場合は、ご家庭でお話しくさるようご協力お願いたします。

今年の保健目標

## 換気をしよう

あくびが出たら換気のサイン?!



私たちのからだは、常に新鮮な空気を必要としています。しかし、生活時間の90%は屋内で過ごすと言われていて、特に寒い冬は、暖かい空気を逃がさないよう窓を閉め切ってしまうがちです。締め切った室内は酸素が欠乏し、空気が汚れ、健康に悪影響を及ぼす原因の一つにもなっています。

酸欠状態になると、脳の機能が徐々に低下していきます。身体症状としては、集中力の低下や頭痛、脈拍や呼吸数の増加、耳鳴り、吐き気などの軽い症状からはじまり、ひどいときには、全身に力が入らなかつたり、意識がなくなつたり、全身のけいれんが起こることもあります。

締め切った室内で軽い頭痛がしたり、生あくびが出てきた時には、部屋の空気が汚れて酸素が不足していると判断して良いでしょう。学習効果を上げるためにも寒くても換気をしましょう。

学校では授業間の休み時間を目安に窓を開けて換気をしよう。

### 《お知らせ》

2年生スキー移動教室中の1月19日(金)、22日(月)、振替休業日の23日(火)、24(水)は、養護教諭がスキー移動教室へ引率するため、看護師の方が代わりに保健室に在室いたします。保健室利用のルールを守って使用してください。

#### ☆保健室利用のルール☆

- ①保健給食委員に付き添ってもらう。または、授業担当の先生の許可をもらう。
- ②休養は1時間までとし、回復しない場合は早退の措置をとります。
- ③保健室で飲み薬はあげられません。
- ④保健室から借りた物は翌日の朝までに返却する。
- ⑤入室するときは職員室と同じです。
  - ・上履きは脱ぎ、廊下にきれいに並べる。
  - ・自分の名前、保健室に来た理由を言う。

### お願い

早退する際は必ず、また、けがや病気などについては、学校から保護者の方に連絡をとる場合があります。連絡先が届け出以外の場合は、その連絡先を生徒手帳などにメモしておきましょう。