

保 健 だ よ り

令和5年11月8日～11月号～

練馬区立北町中学校 保健室

11月に入り、寒くなってきました。空気も乾燥してきました。朝晩と日中の気温差も大きく、体調管理により注意が必要です。いつものことですが、睡眠、食事をしっかりと、気温や体育など活動に合わせて衣服の調整をして、体調を崩さないようにしましょう。



●11月8日は“いい歯の日”です！

10月12日に「秋の歯科健診」を実施しました。虫歯や歯肉炎、要注意乳歯などがないか、治療が必要な状態ではないかをみていただきました。さらに、歯磨きが十分にできているかもチェックしていただきました。

検診中、先生から、歯磨き粉の量が多すぎないように、磨く時に力が入りすぎないように、5分間しっかり磨くようにとアドバイスがありました。歯並びや磨き残しから、磨きづらいところ、磨き癖、磨くポイントなども教えていただきました。

秋の歯科健診でも、虫歯や歯肉炎などで治療が必要な人へ、「歯科 健康診断結果のお知らせ（黄色）」を配布しました。忙しい中、予約をとるのも大変ですが、早めの受診をお勧めします。すでに受診し治療済みの場合はその旨ご記入の上、ご提出ください。



●11月の保健行事

○がん予防教室があります。2 学年対象。

＜11月21日（火）6時間目に体育館で練馬区保健所の方にお話しを伺います＞
内容は、がんについての知識やその予防、体験者の方のお話（DVD 視聴）を聞きます。

○貧血検査があります。1 学年、貧血検査希望者を対象に行います。

＜11月22日（水）5 時間目、保健室で実施します＞

検査は、採血検査です。採血後、5 分ほど安静にし、体調に変化がなく、止血が確認できたら、授業に戻ります。採血後は、入浴、運動など普段通りにできます。

なぜ、今、貧血検査を？思春期には、立ちくらみ、だるい、階段の昇降で息切れなど鉄欠乏症による貧血症状が見られることがあります。貧血は、十分な睡眠、栄養で予防できることか多いものですが、体が大きく成長する時期には鉄分の供給が追いつかないこともあります、また貧血は気づきにくいこともあり検査を実施しています。



●感染症対策 引き続き感染症対策をお願いします!

＜ こまめな手洗い、咳エチケット、換気、人込みを避ける ＞



○インフルエンザの流行中です。感染症に注意しましょう。

- ・朝、体調が優れない時は、家の人に伝えましょう。
 - ・体調が悪いとき、特に発熱等の症状がある場合は、無理をしないようお願いします。
 - ・体調が悪く欠席する場合、特に感染症が疑われる場合は、早めに連絡をお願いします。
 - ・医療機関へ受診し、感染症と診断された場合は速やかに学校へ連絡ください。
 - ・医師の診察を受け、安静にして過ごし、回復後も十分休養をとり無理のないよう過ごしましょう。
 - ・「登校届」の提出もお願いします。医療機関で記入ではなく、保護者の方が記入します。
- 本日の保健日よりと一緒に配付しました。

○感染性胃腸炎、インフルエンザについて

- ・ **インフルエンザ**は、急な発熱、悪寒、関節痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。
発熱等の症状がありましたら、医療機関などへ相談、受診をお願いします。
- ・ **感染性胃腸炎**は、感染予防として、嘔吐後の消毒（塩素系）を行うことが大切です。
主な症状…腹痛、下痢、嘔吐、発熱。毎年、集団感染例の報告がある。
原因となるウィルス…ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなど。
嘔吐した場合…無理をせず、家庭で安静にして様子を見る。医療機関に相談、受診する。
嘔吐物の処理は、塩素系の消毒剤で行う。ノロウイルスには、アルコールは有効でない。

姿勢チェック!

猫背では背中の筋肉が緊張して、肩こり腰痛、胃腸など内臓にも悪影響があります。できるだけ、よい姿勢を心がけましょう。



適度なストレスはパフォーマンスを向上させるなど、悪いことばかりではありませんが、ストレスが許容量を超えると心身に悪影響がでます。そのため、日頃から、自分にあったストレス解消法をみつけておくといよいでしょう。それでもつらいときには、一人で抱え込まず家の人や先生に話してみてください。

見つけよう! 自分に合った ストレス解消法

