保健だより

NO.10

平成 29 年２月３日
練馬中学校　保健室

２月４日は立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかないですね。でも、草や花、虫など、いろんなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってきているのがわかります。一日一日ゆっくりと。まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちもいろいろと準備をはじめましょう。

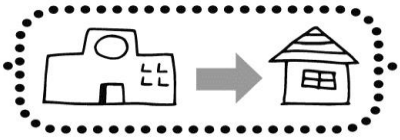
あなたの こころ は元気ですか?

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？　悲しいことや腹が立つことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、だれでもあることです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、仲がいい友だちと遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法をためしてみてください。

病気ではないけど、何となく体調がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。うまく気持ちを切りかえたり心配ごとが解決したりして、こころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。

保護者の方へ



感染症による出席停止について

かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等による感染性胃腸炎など、感染症がとくに猛威を振るう時季となりました。引き続き、予防に努めていただければ幸いです。

集団生活の場である学校では、主に感染拡大を防ぐ目的で「学校感染症」が指定されており、医師による診断が確定した段階で基準をもとに学校長が出席を停止できます（欠席扱いにはなりません）。例えば、インフルエンザと感染性胃腸炎は以下のような基準があります。

インフルエンザ…発症後５日、かつ解熱後２日が経過するまで

感染性胃腸炎…医師が感染の恐れがないと認めるまで

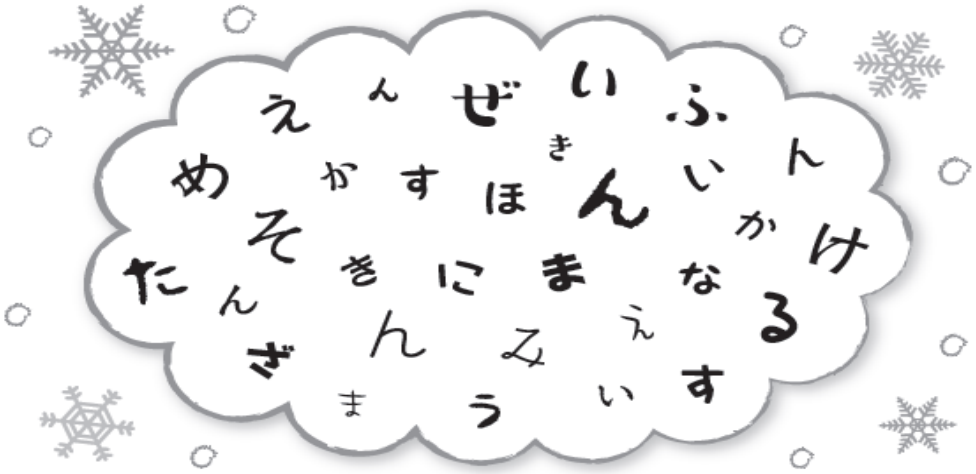
重症化を防ぐうえでも、「早期受診」と「医師の指示に従うこと」がポイントです。朝の健康観察でお子さんの不調が見られた場合は無理に登校させず、学校にご連絡のうえ、受診・休養を優先していただければと思います。

保護者のみなさま　★★　29 年度用アレルギー疾患問診票を配布します　★★

アレルギー対応についての問診票のご記入、ご提出をお願いいたします。2 月 8 日（水）までにご提出よろしくお願いいたします。なお、アレルギー疾患等により、給食や学校生活上管理が必要な場合は、後日面談を実施いたします。

何が出てくるかな？

ルール　Q１～Q５のクイズに答えて、◯に入る文字を下の枠の中から消していこう。
（例：答えが「カゼ」の場合→「か」と「ぜ」に１文字ずつ×をつける）



最後に残った文字を並べ替えると…？ □□□□□□□□□

Q1　◯◯◯◯という力が、からだに入ってきた病気の菌やウイルスをやっつけて、みなさんを守ってくれています。この力は、規則正しい生活で強めることができます。

Q2　◯◯◯◯不足になると、授業中眠たくなったり、具合が悪くなったり、背がのびにくくなったり、勉強したことを忘れやすくなったりします。

Q3　◯◯◯◯◯◯◯に、まだまだ注意！　カゼに似ているけれど、急な高熱、全身の痛みなどが特徴です。感染力が強いので、お医者さんの許可が出るまで出席停止。

Q4　友だちといる時も、食事中も、お風呂の中でも手放せない… ◯◯◯依存になっていませんか？一度電源をオフにして、ほかのものにも目を向けてみよう。

Q5　冬は空気が◯◯◯◯しています。こまめな水分補給を忘れずに。のどや鼻の粘膜を守るためには、マスクもオススメ。

A1 めんえき　A2 すいみん　A3 いんふるえんざ　A4 すまほ　A5 かんそう
並べ替えの答え　きたかぜにまけない

インフルエンザ情報

インフルエンザ流行警報！！

１月上旬から、本格的にインフルエンザが発生しています！

近隣の中学校でも、学級閉鎖を実施している学校もあります。

入試や部活等の大会等で、たくさんの人が集まる中で過ごしたり、疲れがたまっている人も多いと思います。

予防対策として、十分な休養と栄養をとるように心がけてください！