ほけんだより 1月

平成30年1月11日
光が丘第一中学校
保健室

都内のインフルエンザ流行が注意報レベルに！

都は12月21日に、インフルエンザ流行注意報を発表しました。
練馬区は患者報告数が多く、区内の小中学校では昨年12月までに延(のべ)29校、74学級（学年閉鎖含む）がインフルエンザによる臨時休業となっています。
本校では始業式以降、2年生の数名がインフルエンザでお休みしています。
今冬のインフルエンザは、例年より早く流行が拡大しており、またA型だけでなくB型も、流行が早い時期にみられます。
例年1月中旬～2月中旬に流行のピークを迎えます。インフルエンザの予防・拡大防止により一層注意を払っていきましょう。

何と言っても、1に手洗い、2に手洗い!!

予防対策として効果があるのは、やはり手洗いです。
ウイルスや細菌は主に手を介して体内に侵入します。
とくに外出先から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは、しっかり石けんで洗いましょう。
『6つのポーズで30秒手洗い』覚えていますか?!

インフルエンザとかぜの違いは？

かぜはせきや鼻水が主な症状ですが、インフルエンザの特徴は高熱です。のどの痛み、鼻づまり、くしゃみ、悪寒、頭痛といった初期の症状を見逃さないようにしましょう。

インフルエンザ（流行性感冒）		かぜ（感冒）
インフルエンザウイルス	原因ウイルス	アデノウイルス、コロナウイルス
悪寒、頭痛	初期症状	のど、鼻の乾燥感
発熱、全身痛	主症状	鼻水、鼻づまり
重度	悪寒	軽度
38～40℃、3～4日間	熱	微熱
後期から	鼻症状	初期から
充血、へんとう炎	のど	やや充血
多くの人にうつる	うつり方	あまり多くの人にうつらない

それぞれの道へ…がんばれ、3年生!!

3年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期を迎えています。冬休み中も遊びたいところをぐっとガマン、勉強や準備に明け暮れた人も多いでしょう。

でも、そろそろ"切り替え"が必要な時期でもあります。これまではなるべく時間がほしいということで、多少無理をしても、夜遅くまでみっちり勉強する生活を続けていたはず。もし、そのまま本番直前まで過ごしたら…?入試などの試験は朝からおこなわれるものが多いですが、夜型に偏った体のリズムはすぐには戻せません。また睡眠不足が続いた状態で疲労がたまり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなってしまっては大変です。

脳が活性するのは、起床後**3**時間～と言われています。9時から試験が始まるとすれば、**6時起床**が望ましいですね!
そして**朝ご飯**をしっかり食べて、**朝ウンチ**をすることも大切です。

過度の夜更かしを避けて生活リズムを朝型に、体調を整える期間をつくってから臨むようにしてほしいと思います。

3学期はまとめの時期…受診はお済みですか?!

〈視力 受診率〉

学年	要受診者	受診済者	受診率
1年	23(人)	16(人)	69.6(%)
2年	18	12	66.7
3年	49	27	55.1

〈歯科 受診率〉

学年	要受診者	受診済者	受診率
1年	68(人)	36(人)	52.9(%)
2年	47	26	55.3
3年	69	22	31.9

※平成30年1月10日現在

視力検査と歯科検診は秋にも実施し、受診率も上がってきました。
気になるのは、3年生の歯科受診がすすんでいないことです。忙しい時期ですが、子ども医療証が使えるのは3年生の3月末日までです。病院によっては予約がすぐに入れられないところもありますので、受験が終わる頃合に予約を入れておくことをおすすめします。

また、学校管理下で負傷した災害に給付される、日本スポーツ振興センターの手続きもお早めにお願いします。ご不明な点は、保健室・矢島までお問合わせください。