



平成30年11月15日
練馬区立石神井西中学校
保健室

朝晩寒くなり、風邪などが増えてくる時期となりました。体育や部活の後など汗をかいたらしっかり汗を拭いたり、こまめに衣服などで体温調節をしましょう。うがいや手洗いをするときにはハンカチを使うことも忘れずに！



ちゃんとできてる？咳エチケット

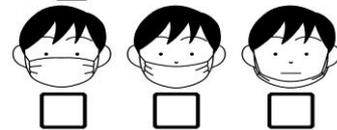
寒くなり空気も乾燥し始め、風邪を引いている生徒やマスクをしている生徒が多くなって来ました。周りにうつさないために、しっかり咳エチケットをしましょう！

1. 咳が出るときは、正しくマスクをしよう！

咳が出るからマスクをして居てもしっかりと着用できて居ないと意味がありません。鼻から顎までをしっかりと覆いましょう

正しいマスクのつけ方、
ど〜れだ！？

の中に、〇もつけてみよう。



2. くしゃみや咳が出るときはハンカチやティッシュで覆う

くしゃみや咳をするときは、人が居ない方に向かってハンカチやティッシュで鼻や口を覆いましょう！



3. とっさの時は袖などで肘ブロック

マスクしていないときやハンカチ、ティッシュがないときは袖や上着の内側で覆って、広がらないようにしましょう。



4. しっかり手を洗う

くしゃみをして手で覆った後は、病原体を他に広げないように手洗いをしましょう。そして、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

清涼飲料によるカフェイン中毒に注意！！

最近、コンビニなどで栄養ドリンクやエナジードリンクが売られています。それらには多くのカフェインが入っていて、中毒症状をおこしたり、摂取量が多すぎて死に至るケースも……。これから期末考査や受験勉強などがありますが、ここぞ！という時こそエナジードリンクではなく、しっかり睡眠や栄養をとりましょう。

そもそもエナジードリンクって？

カフェインやアルギニンなどの成分が入った清涼飲料として販売されています。医療部外品に分類されている栄養ドリンクとは違います。カフェインがコーヒーよりも多く入ってる物が多く、中学生の体格だとエナジードリンク1本で1日の許容量を超えています。海外では、未成年への販売が禁止になっている国もあります。

カフェインで起こる中毒症状

多量に摂取すると頭痛、不安、不眠、下痢や嘔吐、動悸などの様々に症状が起きます。



学校保健委員会がありました

10月31日に本校で学校保健委員会を行いました。今回は定期健康診断の結果と生徒保健委員会の活動の報告を行いました。生徒保健委員の生徒が作った掲示物や生徒会朝礼での発表の様子や生徒たちの感想なども紹介しました。その後の各学校医の先生方から検診結果などをもとにご助言を頂き、保護者の方々からのご質問にもお答え頂きました。

参加者から話して頂いた主な内容は以下の通りです。

学校医（内科） 田口先生	<ul style="list-style-type: none"> • 本校のやせ気味の生徒が減少していること • 学校感染症予防システム
学校医（眼科） 安藤先生	<ul style="list-style-type: none"> • 視力について • 外斜位、内斜位について • バイオレットライトと近視の関係性 • スマホ老眼
学校歯科医 羅先生	<ul style="list-style-type: none"> • 今年度の検診で歯列不正や歯肉炎が多かったこと • 歯列矯正のタイミング • 現在の子どもたちの顎と食事の関連性
学校薬剤師 井上先生	<ul style="list-style-type: none"> • 空気検査結果と換気 • プール水質検査の結果
体育科 長谷川先生	<ul style="list-style-type: none"> • 本校は運動が苦手な生徒が少なく、肥満の生徒が少ない • 校内でのケガの原因について
保健主任 阿部先生	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭科での食に関する授業について • クラスでの生徒たちの様子について
栄養士 栗田先生	<ul style="list-style-type: none"> • 給食について • 魚、豆が苦手な生徒が多い現状について



生活習慣を
見直そう！

