

ほけんだより 5月

平成30年5月10日
練馬区立開進第四中学校

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとるなど、心と体をリラックスさせ元気に過ごしてくださいね。



麻疹国内で流行のきざし

麻疹とは麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身症状です。感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で人から人へ感染し、その感染力は非常に強いと言われています。免疫を持っていない人が感染すると100%発症します。その反面、一度感染すると一生免疫が持続すると言われています。

感染すると約10日ほどの潜伏期間を経て、発熱、咳、鼻水といったかぜの症状が現れます。その後、口の中にコプリック斑といわれる白い斑点が見られ、2～3日熱が続いた後39℃以上の高熱と発疹が現れます。

麻疹は感染力が強いので、手洗い、マスク等では予防出来ません。麻疹の予防接種が最も有効な予防方法です。10年ほど前に麻疹の大流行があり、麻疹の予防接種が2回となりました。現在の中学生のみなさんは、1歳と小学校に入る前の年に予防接種をしているはずですが、愛知県では中学生がかかっています。自分自身が麻疹の予防接種を2回受けているか確認し、もし、2回予防接種を受けていない場合は、早めに予防接種を受けてください。



もしかして 疲れてる?

からだと心をチェックしてみよう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

5月26日は運動会

5月14日～運動会の練習が始まります。体育の授業に加え朝練や学年、全体練習が始まります。ケガや病気のない運動会になるように注意してください。



①準備運動をする



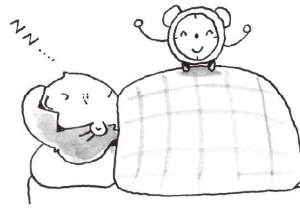
②水分をこまめにとる



③爪を切っておく



④汗はタオルで拭く



⑤睡眠は十分にとる



⑥朝ごはんを食べる

歯みがきフライデー

8020運動。80才になった時に20本自分の歯を残しましょうという運動です。20本残すためには、中学生の時から歯を大切にする必要があります。そのため開四中では、金曜日に給食後の歯みがきを行っています。今年度は5月11日（金曜日）から始めます。金曜日は、歯ブラシ、歯みがき剤、コップ（割れない物で必要な人のみ）を持ってきてください。歯ブラシ等は毎回持ち帰ります。金曜日は必ず給食後、歯みがきをしましょう。もちろん、金曜日以外も歯みがきをしていても良いです。



WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと決めました。日本も「たばこの煙のない社会を作ろう」と奮闘しています。

たばこには、200種類もの害のある物質が含まれています。特に代表的なものは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

ニコチン・・・血管を縮めて血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール・・・肺にこびりついて働きを悪くしたり、がんにかかりやすくします。

一酸化炭素・・・血液中にもぐり込み、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。

たばこは吸わないことが1番です。