

保健だより ~11月号~

平成27年11月6日(金)
練馬区立練馬東中学校
保健室

日が短くなり秋も深まってきました。文化発表会も終わり、落ち着いた日々を過ごせているでしょうか。まだ寒さから体が慣れていないこの時期。寒いと思ったら一枚羽織ったりするなど防寒を心がけてください。



文発あたりから風邪をひいている人が増えました。主な症状は咳や鼻水です。これからの季節は乾燥しますので、感染症にかかる人が増えることが予想されます。また近隣の学校でもインフルエンザが出たとの報告もありました。しっかり予防して、体調を崩さないようにしましょう。また、周囲の人につまみづかい、心がけましょう。

かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

〈予防には…〉

マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

〈予防には…〉

手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から

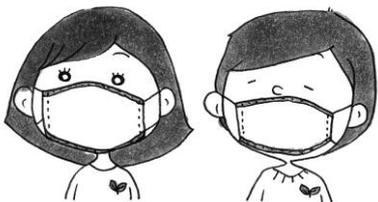


睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

〈予防には…〉

しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

保健室ではマスクの貸し出しは原則行っていません。

自宅から着けてくるようにしましょう！

11月10日 いいトイレの日

便の調子はどう？

11月10日は「いいトイレの日」です。日ごろの便の調子はどうでしょうか。便秘をすることなくきちんと出ていますか？ 以下の項目に当てはまる人は便秘の可能性がります。腸内環境を整えて気持ちよく生活するようにしましょう。

- 続けて3日以上でていない
- 週に1~2回しかでていない
- 硬くてでにくい
- 量が少ない
- 残便感がある

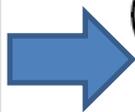
※こんな症状があり、自分でも不快感があれば、それは「便秘」です。

便秘になるのは どうして？

**運動不足
不規則な生活**
ウンチを先に送る結腸の運動が弱くなる

ストレスが多い
結腸にけいれんが起こり
便がうまく運ばれない

**便意を
がまんすることが多い**
直腸のセンサーが鈍くなる



便秘を予防・解消するには

① 朝食をしっかりとして、規則正しい生活を

② 時間の余裕をもって便を出す習慣を

③ 適度な運動を

④ ストレスをコントロールする

⑤ 食べ物にも気をつける

便を柔らかくするには、水分を充分とることも大事



<貧血検査があります>

今年度も1年生を対象に貧血検査が行われます。9月の希望調査で希望した生徒のみです。対象者には11月9日にお知らせを配布しますので、よく確認して受けるようにしてください。

日時：平成27年 11月11日(水) 13:30~

場所：練馬東中 保健室

対象者：1年生の希望者

※今年度より他学年は受診することができなくなりました。予めご了承ください。