

# 保健だより ~2月号~

平成30年2月22日(木)

練馬区立練馬東中学校

保健室

がんばり！受験生

がんばるのはいいけれど…  
体調をくずさないことも大切！  
時間を決めて、計画的にね♪



2月も後半に入りました。少しずつですが日中暖かい日が増えてきました。しかしまだ寒さや乾燥する期間は続きます。いよいよ試験という3年生も多いのではないのでしょうか。元気に本番を迎えることで自分の持っている力や、それ以上が出せるかもしれません。頑張り、3年生！  
またこの後も合唱コン、卒業式と大切な行事が控えています。自己管理をしっかりと行い、元気に過ごしてください！



## 練東中 インフルエンザ流行中！！

インフル出席 停止者数	1月		2月		合計
	男	女	男	女	
1年	2	2	4	3	11
2年	4	1	21	10	36
3年	12	5	7	6	30

### 出席停止日数の数え方(インフルエンザ)

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

以下の①、②どちらも満たさないとけない。

#### ① 発症した後5日を経過

発症日(発熱) (0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目 登校可
12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)

#### ② 解熱後2日を経過するまで(12/6に解熱した場合)

発症日(発熱) (0日)	1日目	2日目 解熱	3日目 解熱後 1日	4日目 解熱後 2日	5日目	6日目 登校可
12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)

#### ② 解熱後2日を経過するまで(12/8に解熱した場合)

発症日(発熱) (0日)	1日目	2日目	3日目	4日目 解熱	5日目 解熱後 1日	6日目 解熱後 2日	7日目 登校可
12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)

- 1月から少しずつインフルエンザ感染者が出ています。家族間や塾で感染しているように思います。2年生はスキー教室の前後で一気に感染者が増加しました。
- 今年流行っているB型は38℃以上の高熱(ないこともある)、腹痛が特徴とされています。保健室では微熱、だるさ、頭痛、のどの痛みの訴えもよく見られ、その後インフルエンザだったという生徒が多いように感じます。
- 少しでも体調が悪いと感じたら無理をせずに十分な休養を取ることが大切です。

1. 2年生 保護者の方へ



## 平成30年度アレルギー調査

次年度(30年度)のアレルギー調査を行っています。対象は現1. 2年生です。この調査により、次年度のアレルギー対応について検討していく予定です。配布された資料をよくお読みいただき、ご回答ください。回答結果により、対応の可能性がある場合には養護教諭から保護者の方へ直接ご連絡いたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

# 学校保健委員会を開催しました

2月1日（木）の5時間目に本校会議室で学校保健委員会を開催しました。（出席者：山岸茂夫耳鼻科医・栗田知之歯科医・輿水淳学校薬剤師校長・校長・副校長・保健給食部主任・養護教諭・栄養士・保護者代表 ※長村洋内科医、東出雄志郎眼科医は欠席）

学校から平成29年度学校保健活動の報告と学校医の先生方から定期健康診断を通して感じたこと・伝えたいこと、練馬東生の健康課題をテーマに話し合いが行われました。

## 定期健康診断結果（養護 宮坂より）

## 学校からの報告

- ・都平均と比べて大きいものは、2年生男子の体重（+約4kg）、都平均と比べて小さいものは2年生女子の身長（-0.3cm）体重（-0.4kg）1年女子の身長（-0.4cm）であった。
- ・都平均と比べて3年生男子の矯正視力のみで視力検査を受けた生徒の割合が高かった。

## 保健室来室状況（養護 宮坂より）

- ・今年度は去年度と比べて怪我が多かった。
- ・特に部活動の試合が盛んな時期、体育祭や文化祭の学校行事がある月に来室者が多い。
- ・外科では多い順に痛み・すり傷・切り傷が多く、内科では頭痛・腹痛・気持ち悪いが多い。
- ・怪我をした場所と時間は休憩時間中に教室で多く発生し、部位は指・手・足首の順で多い。
- ・本年度救急車要請は3件（頭部打撲、額の裂傷、アレルギー症状）であった。

## 「朝ごはんしらべ」（2年生）集計結果（栄養士 加藤より）

- ・半数以上の生徒が23時30分以降に就寝している。
- ・毎日朝ごはんを食べない生徒は約18%いる。毎日朝ごはんを食べない理由は「食欲がない」が約半数を占めている。

## 食物アレルギー調査集計結果、給食における食物アレルギー対応（栄養士 加藤より）

- ・全校生徒の約8%に食物アレルギー疾患がある。
- ・給食における食物アレルギー対応は除去食を原則としている。

## 歯科医より

## 学校医の先生から

- ・健康診断の結果は例年通りで特に目立ったことはなし。
- ・給食時の姿勢で足をのばして食べずに、床に着けて食べることが大切。
- ・唾液を出せるように食べてほしい。
- ・水分を食事の際に流して込んで食べることはよくない。唾液が出ない。

## 耳鼻科医より

- ・健康診断の結果は例年通りで特に目立ったことはなし。
- ・インフルエンザは、ここ10年にないくらいの罹患者（特に小学生で流行）。
- ・微熱であり初期は熱が出ないこともある、重症化は少ない。
- ・予防接種はインフルエンザにかからないためではなく、重症化を防ぐため。
- ・免疫がない子、弱い子には効果的である。

## 学校薬剤師より

- ・学校環境衛生については特に目立った問題点はなし。

今回、輿水先生からはアンチドーピングについてのお話を頂きました。

うっかりドーピングを防ぎたいとの思いから活動されているとのことでした。風邪薬やサプリメント喘息薬からうっかりドーピングに繋がる可能性があるとのことでした。部活動や外部のチーム、進学先等でスポーツをやる、やっている生徒はぜひ一度考えてみて下さい。