

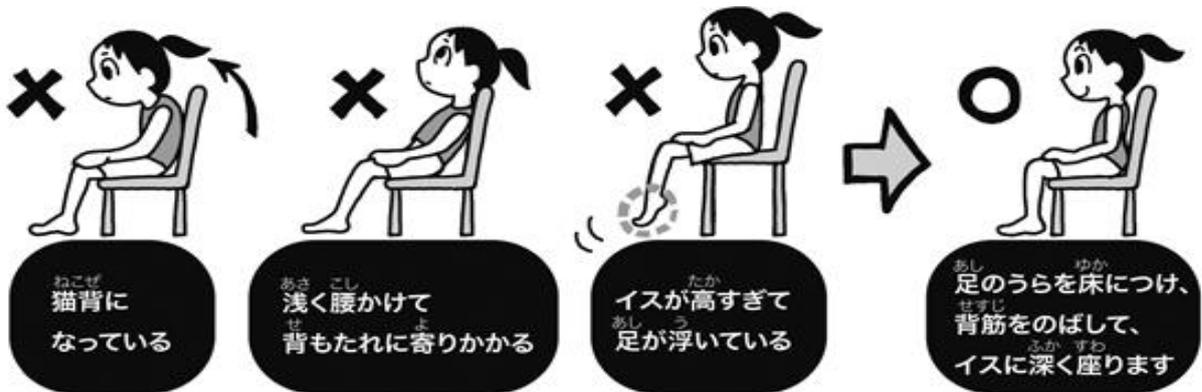
11月 保健だより

平成30年11月10日（土） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 9

衣替えも終わり、だんだんと寒さが身にしみる季節になってきました。急な気温の変化や疲れからか、体調を崩している人が多くみられます。これからの季節は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症が流行してきます。手洗い・うがいをしっかりと行い、元気に過ごせるよう予防していきましょう。

正しい姿勢で座っていますか？

正しい姿勢で過ごしていますか？ほおづえをついたり、足を組んだり、崩れた姿勢で勉強に取り組んでいる人もいるのではないのでしょうか。よい姿勢で過ごすと、脳の働きがよくなったり、集中力が出たり、内臓の働きがよくなったりします。一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。今のうちに正しい姿勢を心がけて過ごしましょう。



感染症が流行る季節です

例年、11月から2月にかけて、腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」が流行ります。石神井南中学校でも、10月から感染性胃腸炎にかかる生徒も出ています。また、これからはインフルエンザも流行してきます。予防のためには、手洗いが大切です。外出後、食事の前など、石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。



◆感染性胃腸炎とは。。

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。
主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱があります。

◆何からうつる？

感染した人の便や吐物に触れた後、手洗いが十分に出来ていなかった場合やきれいに片付けたように見えても、残ったウイルスが細かな塵とともに舞い上がり、ウイルスを吸い込んだ場合があります。

風しんが流行っています

東京都内では、7月以降風しん患者の増加が続いています。10月15日～21日の週は、1週間で患者数が70人を超え、今年最多となっています。風しん予防のためには、予防接種が有効です。風しん罹患歴がない場合、ワクチン接種歴がない場合は、任意でのワクチン接種を検討してください。また、風しん抗体の有無については、血液検査で調べることが出来ます。検査を希望する方は、風しん抗体検査を実施している医療機関で検査を受けてください。

風しんは、発熱、発疹、リンパ節の腫れなどを特徴とする病気です。風しんウイルスによる感染症で、咳やくしゃみなどの飛沫で感染します。外出後など、手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。



歯みがき指導があります



歯みがき指導が11月30日（金）に1年生を対象に行われます。学校歯科医と保健所から4名の歯科衛生士さんが来校し、歯と口の健康についての講義、歯垢染色テストを行い、歯の磨き方を指導していただきます。歯垢染色テストは、歯垢を赤く染め出し、磨き残しがどのくらいあるかをチェックします。

歯科矯正やアレルギー等で、歯垢染色を行えない生徒は、担任にお知らせください。歯みがき指導のみ行う予定です。

持ち物は7つあります。当日は、忘れずに持ってきてください。よろしくお願いします。

①歯ブラシ
(普段使っているもの)



*電動歯ブラシは不可

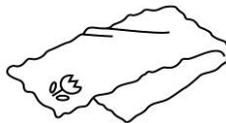
②コップ (うがい用)



③手鏡

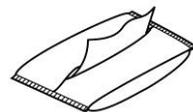


④長めのタオル



服を汚さないため
首の周りに巻きます

⑤ポケット
ティッシュ

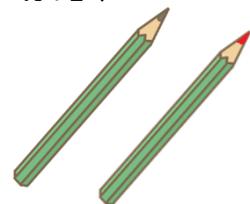


⑥洗濯ばさみ



タオルをとめます

⑦筆記用具・
赤鉛筆



準備

OK!

