



令和6年10月16日  
練馬区立上石神井中学校  
保健室

10月なのに最高気温25度以上の夏日が続出しています。この先も、もう少し暑いが続きます。これからしばらくは、暑くなったり寒くなったりの気温変化が大きいので、天気予報などをこまめにチェックし、寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。気温が20℃を下回るようになると、長袖シャツの上に着る上着が活躍する季節になります。人により暑さや寒さの感じ方も異なるため、あくまで目安です。



## マイコプラズマ肺炎流行中

9月中旬からマイコプラズマ肺炎が東京都内で流行しています。1999年以来最も高い数値となっているそうです。こまめな手洗いや咳エチケット等基本的な感染予防を心がけましょう。咳が長引く場合は、必ず医療機関を受診してください。

### 症状

◆2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初期症状が現れます。咳は発症してから3～5日後から始まり、徐々に増え、解熱後も3～4週間程度続きます。

### 感染経路

◆細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ることで感染します。

### 感染予防

- ◆石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで拭く。
- ◆咳やくしゃみをする時は口と鼻をハンカチで覆い、場面に応じてマスクを着用するなど、咳エチケットを心がける。



### \* 手洗いはいつしますか

- ①外から帰ってきたとき②トイレの後③ペットなどをさわった後
- ④食事の前⑤体育の授業の後

### \* 手のどこを洗いますか

- ①手のひら②手の甲③指の間
- ④つめの先⑤親指のまわり⑤手首



### \* 自分の手洗いチェック

- 石けんを使って洗った。
  - 洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふいた。
  - 洗っている間、水道の水はとめていた。
- ※チェックが全てついた人は正しい手洗いができています。もし、できなかったところがあったなら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

## 学校保健委員会開催

9月12日に、学校医、学校薬剤師、保護者、教職員が集まり学校保健委員会を開催しました。今年度は、健康診断、環境衛生検査、睡眠調査、リクエスト給食の結果の報告とそれに伴う課題について話し合いが行われました。

◎耳鼻科→耳垢は代謝や清潔の関係で男子生徒の方が多くなっている。耳垢は乾燥タイプと湿性タイプがあり、乾燥タイプの人は耳垢はあまりとらなくても良い。湿性タイプの人は、綿棒を使い、耳の入り口手前をくるくる掃除すると良い。

◎歯科→歯周疾患、かみ合わせの要治療が多くなっている。歯が痛いと言われていることがある。この様な場合は、かみ合わせに原因がある事が多い。

◎環境衛生検査→夏の教室の室温が28℃以下にならなかった。換気をしながらかなのかもしれないが、低くても29℃であった。より効果的な空調を考える必要がある。

◎給食→牛乳を飲まない生徒が最近増えている。好き嫌いがあり、好きな物はよく食べている。おいしくてありがたい。

◎睡眠調査→保健室で休養するほとんどの生徒が、短時間で熟睡しているという実態から調査を行った。平均の睡眠時間が5時間未満の生徒が12%程いることがわかった。朝から疲れているのか元気がない生徒や4.5時間目眠たそうな生徒がいる。自分にあった睡眠が必要である。寝る前は、タブレットやスマートフォンは寝る前は使用せず、眠れる環境を作ることが大切である。

◎その他→受診率が少ないとあったが、保護者にお手紙が届いていないこともあるようなので、学年だよりや面談等でも声かけすると良い。健康に関心をもってもらう、声かけも大切である。

◎まとめ→学校は、勉強や部活動だけでなく、健康や環境等、たくさんの方がいてお子様達の学校生活を支えています。そのため、安心して学校生活を送る事ができます。

