



谷原中学校
保健室No.19
25、10、9

微熱・のど痛・鼻水 鼻づまり・咳の風邪が流行しています...



10月なのに、
暑いですね...

季節の変わり目は、体温の調節がうまくいかなかったり、

体の機能を司っている自律神経のバランスが乱れて頭痛や気持ち悪い、下痢、腹痛・・・免疫力が下がり風邪をひいたり、保健室の来室も多目です。発熱で早退する生徒もいます。

秋の花粉症も始まって、眼がかゆくて、のどがイガイガしたり、ひどい鼻づまりで苦しそうな人が今年は例年より多いように感じます。先日、耳鼻科へ行ったら、耳鼻科の先生が「花粉症の患者さんが多くなってきたよ」と教えてくれました。谷原中でもマスク姿をよく見かけます。

風邪も秋の花粉症も手洗い・うがいが大切です！

睡眠不足や朝食抜きは、自律神経のバランスを崩す大きな原因の一つです。免疫力が下がらないように、規則正しい生活をしましょう！

10/5（土）第1回学校保健委員会・給食試食会を行いました。

21名の保護者の皆様と、学校歯科医の清水先生がご出席いただいてテーマ「目の健康と食生活」として、目に良い献立の給食をいただきながら、毎日の谷原中・給食室での様子を栄養士の居軒先生からお話がありました。野菜は3回も水洗いして調理に入ります。ノロウイルス等が感染しないようにと、加熱したものは必ず温度を計ります。ドレッシングもゼリーも全部手作りで安全で心のこもった給食でした。



その後学校保健委員会では、日頃の保健室の来室の様子や統計、健康診断、健康観察の結果から見える中学生の健康課題についてお話をしました。学校歯科医の清水先生から、「むし歯で将来困るか困らないかは、この中学生の時期にきちんとした治療やブラッシングをしておくことがポイントです。」と大切なお話を聞くことができました。

準備、司会進行、記録、配膳など保護者の学年委員の皆様をはじめ、PTA 役員の皆様にご協力いただき大変感謝しております。ありがとうございました。

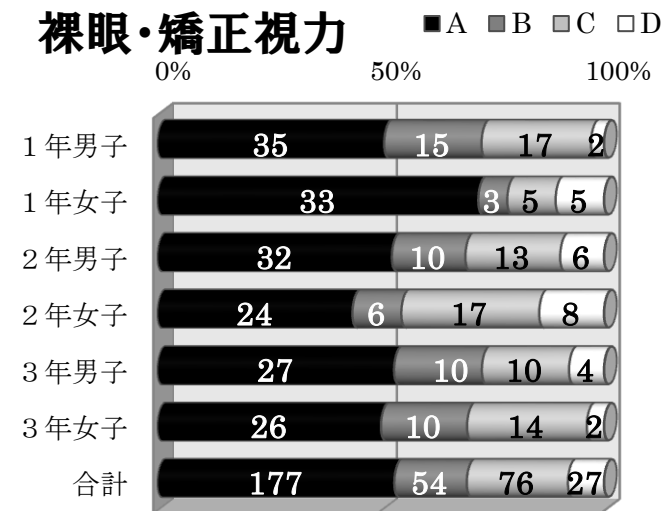
今週は健康観察週間です！テーマは「目の健康について」

10月10日は目の愛護デーです。目は皮膚でおおわれていないデリケートな器官です。目に見えない小さなゴミが入っただけでも痛くて開けられない時がありますね。だからこそ、今月は意識して目に良い生活してみよう！携帯やパソコン、テレビは長時間見ないまたは、時々遠くを見て目を休めましょう。ビタミンAは目の健康にとっても良いです。バランス良い食事を心がけましょう！

黒板が見えにくいままになっていませんか？



裸眼・矯正視力



5月に行った視力検査の結果です。メガネやコンタクトをしている場合は、その視力の結果です。一人一人の視力の結果を見てみると、メガネをかけてもかけなくてもDの人、Cの人がいます。せっかくメガネをかけているのにもったいないですよ。黒板がよく見えるというのは、授業への集中力にも差が出ます。10月10日の目の愛護デーに、もう一度、メガネやコンタクトの度を点検しましょう！

保健室での出来事・・・

「壊れた身長計」

先日、普段使い用の身長計が、身長を計っている時にポキッと折れました。わざとではないし、乱暴に扱ったのではないので仕方ないのですが、折った人達が、責任を感じてガムテープで応急手当してくれました。かなり古いもので、3年前にも老朽化のため一度修理していたのです。新しい検診用身長計を使うわけにはいきません。もうそろそろ、この身長計も引退かもしれません。暇さえあれば身長を計りにくる皆様、修理の方法、又は身長計がなくても計れる良いアイデアを募集しています！

