

ほけんだより



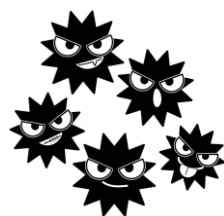
谷原中学校
保健室No.26
26、1、20



手洗い・うがい・水分補給・換気で予防しよう！

最新 かぜインフルエンザ情報

谷原中のインフルエンザ
現在0人です。



近隣の中学校でインフルエンザの学級閉鎖をしています。練馬区全体ではまだ大流行していませんが、予防の準備が必要な季節です。谷原中でも感染症予防を始めました！

1月の健康観察週間より・・・ 「早く元の生活に戻していこう！」

冬休み明け始業日から健康観察週間でした。テーマは「睡眠」。遅寝遅起きの生活から学校モードに戻っているかな？とチェックをしました。健康観察のコメントに何十人の人にこの言葉を贈ったことでしょうか！！多くの方がいつもより1時間程度寝る時間が遅くなっていました。そして「眠い」「疲れた」の項目に〇がついています。中には、健康観察週間の間に徐々に早寝早起きができている人や、意識していつもより早寝早起きしている人もいたので良かったな～と思います。

「布団に入ってから寝るまで1時間以上かかる」に毎日〇がついている人がたくさんいました。保健室でも1年中「だって眠れないんだもん」という声をよく聞きます。寝る直前に、テレビやゲーム、パソコン、携帯などの光を浴びていませんか？光を浴びすぎると、脳が目覚めて眠れなくなります。習い事、宿題、食事、入浴の寝るまでにやることの順番を変えてみるのも一つの方法ですよ！

このまま遅寝遅起きの習慣がつかないように早寝早起きを心がけましょう。

<p>1 睡眠・休養はたっぷりと</p>  <p>睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。</p>	<p>かせ予防★フンポイントアドバイス</p>	<p>2 手洗い・うがいを忘れずに</p>  <p>かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう！！</p>
<p>3 衣服の調節をしょうずに</p>  <p>首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。</p>		<p>4 バランスのよい食事を</p>  <p>栄養と量のバランスに気を配って。</p>

冬だけ水分補給も忘れずに！
なぜ水分補給が大切なのか次号に載せます！

手洗い場に泡ポンプ式の ハンドソープを置きます

感染症の予防で大事なことは手洗いです。石けんを使った手洗いを積極的にしてもらうために、泡ポンプのハンドソープを置きました。今まで通り、固形石けんも置いてありますので、好きな方を使用して、手を洗いましょう。練馬区から配布され、各手洗い場に掲示した「ねり丸と一緒に洗おう」のポスターを参考にしてください！泡は1回ワンプッシュです。

インフルエンザの流行する時期に 給食前の手指アルコール消毒をします

給食当番を中心に、手を洗った人から、給食保健委員が手にアルコール消毒をワンプッシュします。アルコール消毒はノロウイルスには効果はありませんが、インフルエンザには効果があります。また、年間通して行っている給食当番点検表で、体調の悪い生徒は給食当番や配膳はやらないようにしているので、申し出てください！

かせ調査始めました

毎朝、風邪やインフルエンザでの欠席や、風邪をひいている人数や症状を給食保健委員が調査をして、インフルエンザなどの流行の動向を確認します。学級閉鎖などにも関わってくるので大切な調査です。

空気調査をします

毎年冬になると、学校薬剤師の上田先生が教室の空気の検査をしてくださいます。温度、湿度、二酸化炭素の量などです。その他、各教室1回ずつ、給食保健員も空気中の二酸化炭素濃度を測って換気が十分にできているかの確認をします。

保護者の方へ

インフルエンザにかかったら、出席停止になります。

出席停止期間は「発症後5日かつ解熱後2日経過するまで」です。

熱が出た日を〇日と数えます。インフルエンザと診断されたら、必ず学校にご連絡をお願いします。感染症にかかった時の登校許可書は、谷原中ホームページからダウンロードもできますし、出席停止期間を経過して登校した時に登校許可書をお渡しすることもできますので、保護者の方が記入して学校へ必ず提出して下さい。よろしくお願いいたします。

最近の保健室より・・・「慣れるって大事だなあ」
体育で持久走が始まると、「あーしんどい」という声を保健室でよく聞きますが、「しばらくすると」結構最近走るの楽しくなってきた！という声も聞き、同じ人が言っていた事とは思えないくらいで、良かったなあと思います。1回や2回で嫌にならず、しばらくやってみると体も心も慣れてきて、出来るようになるのなら「色々な事に挑戦するって大事だよ」と保健室からも伝えていこうと思う今日この頃なのでした。