



谷原中学校
保健室No.21
26. 12. 4

練馬区にも谷原中にもインフルエンザがじわじわやってきました。。。

手洗い・うがい・換気・水分補給・たっぷり睡眠・しっかり食事・にこにこ笑顔の免疫力アップで予防しよう★

谷原中の感染症状況

先週から今日まで、谷原中ではインフルエンザの生徒が2, 3年生で3名出ました。3人もインフルエンザA型です。練馬区の中学校でも学年閉鎖を行った学校が1校、その他のほとんどの学校で数名ずつインフルエンザの生徒がいるようです。今年は少し早めの流行かもしれません。一人一人の予防でインフルエンザの流行を拡大しないようにできたら良いですね。



感染症予防のために手洗いをするべし！



給食前
洗わない



給食前
レモン石けんで
洗う

左の写真は手を洗わない手でつけたパンと石けんで洗った手でつけたパンを同じ時間放置してカビの生え方を調べた結果です。明らかに洗わない方のパンに、びっくりするほどのカビが生えました。

手を洗うだけで
手についたバイ菌を
取り除くことができます。



冬は寒くて乾燥し、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。手洗いで、しっかり予防していきましょう！

11月27日（木）秋の歯科検診を行いました！

学校歯科医の清水先生に、むし歯と歯肉の未治療者を対象に歯科検診を行いました。例年、治療率が30%程度だったのですが、一昨年から始めた秋の歯科検診実施以降、治療率60%程度にあがりました。



清水先生がいつも「中学生の時期にむし歯や歯肉炎を治しておくことが将来、病気で苦労しない」とお話して下さいます。検診の結果は、教育相談の面談時に担任の先生からお家の方に渡します。まだ治療していない人は、早めに歯科医に行きましょう！

谷原中のむし歯・歯肉の治療率

- 1年生：58.5%
- 2年生：55.3%
- 3年生：54.5%
- F組：62.5%

保護者の方へお願いです

インフルエンザが流行し始めました。最近、発熱などの欠席も学年に数人ずついる状況です。発熱している場合は、無理に登校せず受診をお願いします。その際に学校で数人インフルエンザが出ているとお伝え下さい。もし、インフルエンザと診断された場合は、必ず学校までご連絡をお願い致します。インフルエンザや感染性胃腸炎は欠席ではなく、出席停止になります。「登校許可書」は学校からお渡することも出来ますし、谷原中ホームページからダウンロードすることも出来ます。お手数おかけ致しますが、よろしくお願い致します。

最近の保健室でよくみる生徒たち～

最近、少し寒さが緩んだり、ぐっと気温が下がったりと、体も外気温に合わせるのが大変な日々が続いています。体にはストレスですね。ほとんどの人が、気温に合わせて自動的に体が反応して普通に過ごしていますが、そのような気温の変化などのストレスになかなか対応出来ず、具合が悪くなる人が保健室にはたくさん来室します。「熱がある様な感じ」「顔が真っ赤で熱がありそう」「おでこが熱い」といって検温すると・・・「35.1℃」「34.7℃」のオンパレード。「嘘だ！体温計が壊れている」と何度計っても同じです。「低体温」です。悩み事の多い人、今日は嫌なことがあって心くじけてしまった人にも多いです。ストレスによって、自律神経が乱れ、体温の調節がうまくいなくなっているのかもしれませんが。実際に、湯たんぽで体を温めながら授業を受けていたら、頭痛やだるさが治った人が多くいます。普段から体調不良になりやすく、「低体温」の時は少し体を温めるにも効果的ですよ。



4コママンガ作 1年Kさん