



谷原中学校
保健室No.2 1
24、10、30

今年度から、インフルエンザの出席停止期間が変更しました！

変更前 解熱後 2 日を経過するまで



変更後 **発症後 5 日を経過するまでかつ、解熱後 2 日を経過するまで**
【発症した翌日から 5 日（発症日は含まない）】

インフルエンザの特効薬（タミフル、リレンザなど）によって、インフルエンザに感染しても、熱が早く下がり、症状が改善されるようになりました。しかし、体内のウイルスはまだ残っていて、排出し続けています。インフルエンザウイルスは感染力が強く、人にうつしてしまうので、今年度から出席停止期間が変更しました。なので、熱が下がっても、症状がなくなっても、出席停止期間は学校をお休みしなければなりません。

文化発表会までの 保健室の様子

うれしい気持ち、不安や、緊張や、イライラやいろんな気持ちを体験できる文化発表会でしたね。保健室にもそんな様子が届いて微笑ましかったです。保健室では、一生懸命なあまり、こんなことも起こりましたよ……

ある日、3 年生の女子が怒った様子で「先生！〇〇先生が、うちのクラスに風邪菌をばらまいて、のどをつぶそうとしてるんですよ！それで自分のクラスの金賞をとろうとしてるんだ！ひどい！」

〇〇先生が言った冗談がこんなことになるとは……！風邪をひかないようにと工夫している人をたくさん見ることができた文化発表会でした。

保健室で  が委員会の作業中にあるクラスの自由曲を無意識に口ずさんでいたら……隣に座っていた女子が突然、「あ～わかりました。先生は、その歌が印象的だってことですね。（怒）」ぷんぷん怒っている様子……気づいてみたら、その子のクラスの自由曲じゃなかったんです。

それ以来無意識に歌うことをやめようと思ったのでした。



最近、寒くなってきて、こんな時に大地震が起きたらどんなことが想定できるかな？と考えてみました。

おととしの 3 月 11 日の東日本大震災の時、東京でもかなりの大きな地震でした。次の日は休日で土日明けの保健室は、いつもよりも来室が増えたことを覚えています。地震の時の乗り物酔いの感じが取れない人、胸がドキドキしてしまう人、鼻血が止まらない人など、

かなりのストレスが体に負担をかけたんだなと思いました。体にストレスがかかると、免疫力が落ちます。感染症にかかりやすい状態です。

東日本大震災の被災地では、学校が避難所になって大変だったことは「トイレ」だったそうです。水が出ない、電気が通らない中で、トイレが非常に不衛生な状態になっていたとのこと。

プールの水をみんなでバケツリレーしてトイレを流していたけれど、すぐにその水もなくなったそうです。また、使用したトイレトーパーを流すことができないので、ビニールに入れておいたり、ペットボトルに排泄物をためておいたりしたそうです。

冬にかけてインフルエンザ、ノロウイルスが流行したとしたら、感染しやすい生活環境ですから、赤ちゃんや高齢の方にとっては命にかかわることです。被災地の養護教諭の先生方は、感染症が広がらないようにということが一番気がかりだったとのこと。薬や応急手当や消毒に使うものはすぐ底をつき、近所の家からかき集めるなどしたそうです。

手を洗えない状況を想定してアルコール消毒やマスクなどをたくさん用意してありますが、各自で簡単な手当てができるようなものを、今のうちに準備しておくことや、なんでも保健室でもらえると思う癖を少しずつなくしていけたらと思っています。

風邪が流行っています！



文化発表会前から、全学年とも、風邪、発熱での欠席者・早退者が数人います。登校していても、微熱があったり、だるさやのどの痛みを訴えている人が多いです。今、風邪をひいていない人は予防が大切です。**しっかり睡眠をとり、3食しっかり食べて、手洗いうがいも忘れずに！**



11月29日
秋の歯科検診が
あります！

今年度から、練馬区の歯科医師会のお勧めで、秋の歯科検診を実施することになりました。

春のように全員検診ではなく、対象者だけの検診になります。本日、対象者にはプリントを配布します。治療が済んでいたり、現在治療中の場合もプリントが配布されます。

内容をおうちの方とよく読んでください。中学生の時期に口の中をきれいにしておくことが将来、健康に食事ができるかどうかの分かれ道だそうです。（歯科校医清水先生より） 目指せ！谷原中むし歯治療率 100%！！