

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室

平成 29 年 1 2 月 1 日

今年最後の月になりました。皆さん、今年はどんな一年でしたか。気温もぐっと低くなり、これからは感染症に最も注意しなければならない時期になりました。夜は睡眠をしっかりとって、体力をつけて、感染症にかからない体づくりをしましょう。

今月の保健目標 換気をしよう

これからの時期、風邪やインフルエンザに注意が必要です。個人でできる予防法、手洗い・うがい・咳エチケットはできていますか？また、学校生活のような集団の場では換気も特に大切です。窓を開けると寒くてつらいかもしれませんが、そこはぐっと我慢をしてください。休み時間には窓を開け、換気をすると汚れた空気がきれいな空気と入れ替わります。各教室で気をつけていきましょう。また、窓を開けるときには2カ所以上を開けて、空気の通り道を作り、効率よく換気をしましょう。



★今月の保健行事★

12月19日(火) 脊柱側弯検診 2年生全員 3年生一部対象者
※当日は体操着を忘れずに持って来てください。

かぜの常識？ほんとに非常識!?

汗をかくと、熱が下がる？

確かに熱が下がるときに、汗をかきますが、その逆に汗をかいたからといって、熱が下がるわけではありません。無理に汗をかかせないようにしましょう。



熱を下げるにはおでこを冷やす？

おでこよりも、脇の下や首筋など、血液がたくさん流れているところを冷やした方が、効果があります。

他人にうつすとかぜは治る？

当然ですが、まったく根拠はありません。他人にうつし、その人に症状が出るころにはうつした本人は治ることが多いので、そういわれているだけでしょ。



★本郷台中感染症情報★

現在、風邪をひいている生徒が目立ってきています。症状は発熱・咳・のどの痛み・鼻水です。また、先月はマイコプラズマ肺炎について、1年生1名と3年生2名の発症者が出ました。潜伏期間は通常2～3週間ですのでしばらく注意していきましょう。

今後流行が心配なのは感染性胃腸炎やインフルエンザです。12月以降、最も感染症が流行する時期になりますので、まず各自気をつけて予防していきましょう。朝、登校前に体調が悪いときは無理せず、家でゆっくりと休みましょう。

★保護者の皆様へ★

感染性胃腸炎やインフルエンザなどにかかった場合は出席停止となりますので、担任へご連絡ください。病気が治って医師から登校の許可がでましたら、「登校届」を記入し、最初に登校する際にお子様を持たせてください。「登校届」は本校ホームページにあります。また学校にも置いてありますのでよろしくお願ひします。