

保健だより

平成22年11月8日
四谷中学校 保健室

合唱コンクールが終わりました！寒くなってきた今日この頃・・・

合唱コンクールが終わり、11月も1週間が経ちました。空気も少しずつ冷え込んで、冬に近づいてきています。17日からは定期考査が始まりますね。今年もあと2ヵ月を切りました。悔いのないよう、体調に気をつけながら頑張っていきましょう！！

うがい・手洗い、せきエチケット（マスク着用）をお願いします。



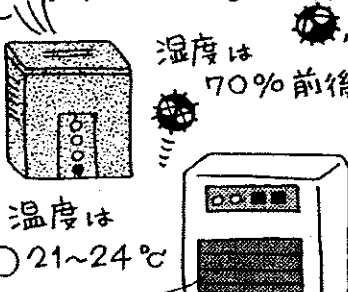

四谷中でも、徐々にかぜをひく生徒が出てきました。寒くなり空気が乾燥しているため、かぜをひきやすい時期です。またこれからの時期、インフルエンザも流行し始めます。必ず、外から帰ってきたら「うがい・手洗い」をしましょう。また、感染を予防するということでは「せきエチケット」も有効です。マスクを着用することで、体内に病気の原因を入れないようにできます。

せきエチケットの心得3カ条

- 一、せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをする。
- 二、せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおう。
- 三、せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける。



カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ！ 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p>  <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... このような症状のときは インフルエンザかも！？</p>  <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

今年度の新宿区のインフルエンザに関する情報は、新宿区のホームページからも見ることができます。予防接種等のお知らせもあるので、アクセスしてみましよう！

1年生の保護者の方へ

「麻しん風しん予防接種」の調査にご協力いただきありがとうございました。

今後接種される予定の方は、インフルエンザ等の感染症が流行する冬季よりも前に、接種することをおすすめします。（体調の良い時でないと、接種できない場合があります。）

なお、現在中学1年生のお子様平成22年3月31日を過ぎて接種する場合は、任意接種となり、有料となります。ご注意ください。

<予防接種に関する問い合わせ先>

新宿区 健康部 保健予防課 5273-3859



11月はふれあい
月間です

今月は、「ふれあい月間」です。勉強や友人、家族のことなど・・・何か悩みごとや気になることがある人は、周りの先生や大人に相談してみませんか？保健室でも受け付けています。また、ふれあいルームにいるサポーターやスクールカウンセラーにも相談できます。一人で抱え込まないでぜひ利用して下さい。

☆保健室一口メモ☆

肌着があなたにしてくれること

「肌着はダサイ」そんな風に思っている人はいませんか？実はすごい機能を持っているのですよ。

→あなたを寒さから守ってくれます

洋服と体の間に空気の層をつくり、温かい空気を閉じ込めて逃しません。

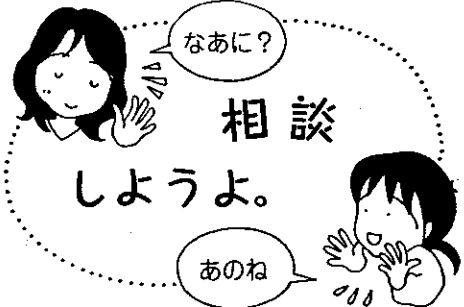
→皮膚の表面を快適に保ちます

汗を吸い取って、快適な状態をキープ。たくさん汗をかいたトップアスリートたちも、ユニフォームの下に肌着を着ています。



→温度調節を可能にします

袖の長さや素材のバリエーションで、あなたに合った温度調節が可能。さまざまな素材があるので、自分にあった素材を探してみてもいい？



手洗いで防ごう！ノロウィルス！

新宿区内の小中学校でも、流行しています。食事前、トイレ後には必ず手を洗いましょう！

<手洗いのポイント>

- ① ゆっくり15数えるくらいの時間をかけて、ていねいに洗おう！
- ② 「指のつけ根」と「爪の先」は忘れがちなので気をつけて！

