

ほけんだより 11月

岸和田市立土生中学校 保健室

先月は、暑い日があったかと思えば寒い日もあったりと気温が不安定な日ばかりでした。中間テストも終わり少しほっとできるのではないのでしょうか？ただ、今月末には期末テストが実施されます。これからは、風邪・インフルエンザが流行する季節です。体調を崩すことがないように注意が必要です。まずは、睡眠時間の確保や手洗い・うがいなど自分でできることを実施しましょう。

～手洗い・うがいをしよう～

最近、「頭が痛い」「のどが痛い」「からだがだるい」「寒気がする」「腹痛」での来室が一気に増えました。ますます寒くなり、もっと増えてくることだと思います。岸和田の小中学校では、いませんが、大阪府ではすでにインフルエンザの患者は出ています。



いつも持ち歩きましょう！

★手を洗う時の注意

せっけんで手を洗いましょう。

指先・指の間・おや指の周り・手のしわ・手首は洗い残しが多い。気をつけましょう！

★正しいうがいのしかた

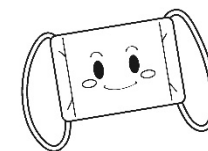
- ①口の中の食べかすを取るために、口に含んで強くうがい。(クチュクチュペツ)
- ②上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがい。(ガラガラペツ)
- ③もう一度ガラガラペツをする。



～せきエチケット～

最近、マスクをつけている人が多くなりましたが、せきをしているのにマスクをしていない人もいます。せきが出れば、マスクをつけるようにしましょう。自分がうつらないため、人にうつさないために大切なことです。

- せきやくしゃみを他の人に向けてしない。
- 手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手洗い。
- マスクを持っていないければハンカチ・ティッシュなどで口をおおう。
- 鼻汁・たんなどの含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。



※マスクは家からもってきましょう！！学校に全員分はありません。

★ かぜのひきはじめの注意 ★

かぜ予防は、普段から規則正しい生活をして免疫力を高めることが大切ですが、もし「かぜをひいたかな？」と思ったら、悪化させないように、外出は控えて、加湿をした暖かい部屋で、早めに休むようにしましょう。

無理をせずに休む

適切な湿度・温度に保つ

栄養補給をする

保護者のみなさま

いつも、欠席連絡ありがとうございます。

これからの季節は風邪・インフルエンザ等が増えてきます。欠席連絡はできるかぎり、8時20分までに連絡をお願いします。朝からの体調不良も増えると思います。お子様がいつもと様子が違いましたら、ご家庭でも様子をみていただき、熱があれば無理せず、休ませるなどお願いします。また、早退の連絡も増えるかと思ひます。ご理解・ご協力をお願いします。

医療機関にて、インフルエンザと診断された場合は、学校に連絡をお願いします。また、出席停止後、学校に登校する際には、意見書が必ず必要になります。医師に記入していただき提出してください。(意見書は学校または、学校のHPで印刷できます。)