

保健だより 11月

伊丹市立西中学校 20016,11,8



①



②



③



④



⑤

秋ですね～！！上の①～⑤の写真が何かわかりますか？①～④は、西中で育っている実です。答え①台柿 ②銀杏 ③すだち ④オリーブ ⑤保健室前に突如現れた巨大キノコ。名前は？です。実りの秋！皆さん自身の心にもたくさんの実りがありますように。

日中はずいぶん過ごしやすくなりましたが、朝夕はずいぶん冷え込むようになりました。体調を壊している人もちらほら。風邪をひかないよう体調管理をしっかりとしてくださいね。



11月8日は「いい歯」の日



私たちの歯の役割には「食べ物をしっかりかむ」事があげられています。かんで食べて栄養をとることで、身体を動かしたり成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。でも、私たちが噛む時に使っているのは、歯だけではなく、それを支える歯肉や口の中全体が元気で、健康であることが大切です。

全国的にみて、歯肉炎や歯垢の生徒が増加していますが、西中生のみなさんは、しっかりと歯磨きもできています。今年度も、兵庫県歯科医師会から「歯の努力賞」をいただきました。この調子で、普段から口の中も清潔にし、いい歯を保ってくださいね。

【保体委員感想】

- 西中学校で学級閉鎖がおこらないようにしたい（1年生男子）
- 体力が弱っている人は病気にかかりやすいことを知ったので、今まで以上に手洗い、うがいをして気をつけようと思った。（1年生女子）

学校保健委員会を開催しました



10月31日（月）に内科校医、学校薬剤師、1～3年生の保体委員、保護者の方、先生たちが出席して、学校医の原先生から「感染症について」のお話をききました。

○感染症とは…身体の弱っているところに、細菌やウイルスが繁殖をして、いろんな病気をおこすこと。

○インフルエンザは、伊丹市では感染者はいないが、近隣の市では、発生している。

○現在伊丹市で多い感染症

- 感染性胃腸炎…ノロやロタウイルスなども含む。下痢や嘔吐が激しい。脱水を起こさないよう少しずつ水分を取ることが必要。大変感染力が強い病気。トイレの後は必ず手を洗うなど、注意が必要。
- 溶連菌感染症…喉の痛み、咽頭や手足に発疹があり、急性糸球体腎炎やリュウマチ熱などの病気を併発する。
- 流行性耳下腺炎…ムンプスというウイルスが原因。一度かかると免疫は一生
- マイコプラズマ肺炎…気管支の粘液でウイルスが増殖する。症状は高熱・だるいたん・治っても咳だけが出る感染症。

○感染症対策

- ①菌を体に入れない（手洗い・うがい）
- ②ウイルスが繁殖しないよう、体の免疫を高めておく
- ③ワクチンでの予防

など、日常の予防や体力づくりをすることが大事。でも、かかってしまったらマスクをして他の人にうつさないようにしよう。

健康の3大要素は①睡眠②運動③栄養です。風邪やインフルエンザにならないように、普段から予防に努めましょう。



- 空気の入換え、手洗いうがいを呼びかけようと思う（1年生男子）
- マスクの使い方に気を付けて行きたい（2年生女子）
- 感染症にいろいろな種類があるのは、とても驚いたが、どれも未然に防げるので、防ごうと思った。受験シーズンでもあるので注意して生活しようと思った。（3年生男子）