

# ほけんだより

12月・冬休み合併号

平成30年12月11日 流山市立常盤松中学校 保健室

12月に入り、寒い日が増えてきました。今年は寒暖差が激しく、体調が優れない、体調を崩しやすいことが多かったのではないのでしょうか？年末年始は身体をしっかりと休めて、早寝早起きし、メリハリのある生活を心がけ、元気に始業式を迎えられるようにしましょう。

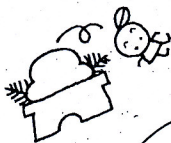


## ☆治療・検査を受けましょう！

新学年になる前に治療・検査を行っておきましょう。

	治療・検査を受けた人(治療・検査済み割合)	
眼科	9月	12月10日
視力	78人	→ 140人(70.0%)
耳鼻科	62人	→ 88人(59.1%)
歯科	10人	→ 26人(50.0%)

※「治療・検査済み報告書」の提出数をもって算出しています。(12月10日現在)



黒板や教科書の文字が見えづらい！  
鼻づまりで頭がボーッとする！  
虫歯になってしまった！

↓  
健康でないと生活に不自由をきたしませんか？早めに受診しましょう。



12月10日

### 世界人権デー

「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。」

## ▲感染症に注意



世間では麻疹が流行し、これからの季節はインフルエンザやノロウイルスが起りやすい時期です。保健室では風邪が原因での来室が絶えません。

感染症にかからない、感染症をひろげないために、皆さんができていますか？チェックしてみましょう。

### ①規則正しい生活

バランスの良い食事、十分な休養を取ることで疲労を取り、体力や免疫力を高められます。

### ②うがい・手洗い

外出時やトイレの後、こまめに行うことで、ウイルスや細菌を減らせます。

### ③咳エチケット

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが2~3m先まで飛ぶと言われています。症状のある人はマスクを着用しましょう。鼻水や痰を含んだティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

### ④換気

窓を閉め切っていると部屋の空気は汚れていきます。冬は1時間に1回、5分間程度の窓を開けての換気を心がけましょう。温度は18~22℃、湿度は45~60%に保ち、ウイルスの増殖を防ぎましょう。

### ⑤予防接種

インフルエンザの場合、予防接種の2週間後から効果を発揮し、約5ヶ月間持続すると言われています。

### ☆ご挨拶

12月4日より、養護教諭の羽山奈那子先生が産休に入られました。代わりに勤めさせていただきます。吉田菜緒と申します。皆さんが健康に学校生活を送られるようにサポートしていきます。保健室にいますので気軽に声をかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。

### 頭寒足熱

頭を冷やし、足を暖めること。頭が冴えて、勉強に最適です。身体の冷えを緩和し、健康的な生活を送りましょう！