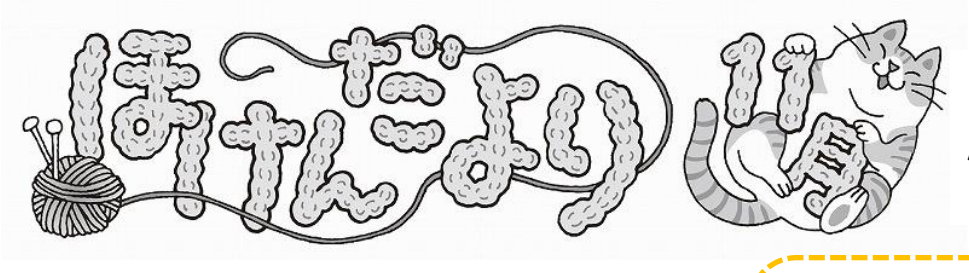


２０２３年１１月２日

小川南中学校
保健室発行

木々の葉が赤や黄色に色づき始め、秋の深まりを感じる今日この頃です。日中はあたたかい日が多いのですが、朝夕は少しずつ気温が低くなってきました。からだを冷やさないためにも登下校時は衣服で調節してかぜをひかないように気をつけましょう。

11月の保健安全目標

・かぜの予防に努めよう
・火災予防に努めよう

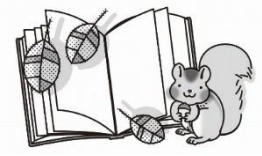
11月の保健行事

★ 色覚検査（１年生　希望者）

希望制で実施します。朝の時間を使って実施します。

★ 薬物乱用防止教室（１年生）

学校薬剤師の田原敏和先生が来校し、お話ししてくださいます。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスよりも

①潜伏期間が長い
②潜伏期間中も感染を広げる
③感染しても症状がないことが多い
④体の外でも長く生きることができる

インフルエンザは感染後１～３ 日目から、新型コロナウイルス感染症は感染後１～14 日（多くは５日）目から高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、ひどい鼻水や咳などの症状があらわれます。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状はよく似ていますので、検査をしないとわかりません。

かぜの症状があり、熱が出ている場合は、かかりつけ医など診療機関に電話しをして症状を話した後、診てもらうようにしましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザはかぜの一種だと思っていませんか？インフルエンザは、毎年多くの感染者と死者がでるこわい病気です。また、インフルエンザウイルスは非常に速いスピードで増え、毎年変異しているやっかいなウイルスです。そのため、**インフルエンザのワクチンは、ウイルスの変異を考え、毎年新しいものが作られています。**

インフルエンザの予防接種をしていればウイルスが体内に入ってきても早い段階から抵抗を開始できるため、かかったとしても軽傷で済ませることができます。

※変異･･･ウイルスが増殖するときにウイルスの遺伝情報の一部が書き換わること

11月8日は「いい歯の日」

80歳で20本以上自分の歯を残そうという **8020運動** を知っていますか？20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。

普段しっかりかむことができていますか？「**かむ**」ことはむし歯を予防することにもなります。かむことでだ液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病の原因となる細菌を防いでくれます。目標は一口30回ですが、まずは**いつもより5回多く**かんでみましょう。もちろん、食べた後はしっかりと歯をみがきましょう。口の中の健康はからだ全体の健康にもつながります。口の中を清潔に保ちましょう。

☆ 保健室からのお願い ☆

保健室には、病気やアクシデントで汚れてしまったときのために予備のジャージやハーフパンツ等の着替えがあります。（※忘れた人のためではありません。）

洗濯をしてからの返却をお願いしていますが、貸し出したジャージが保健室に戻ってきていません。借りた人は、保健室のジャージが自宅に返し忘れていないかどうかを確認し、早めの返却をお願いします。

♥ カウンセリングのお知らせ ♥

心が健康であるとは、物事に積極的に取り組む、イライラしない、人間関係が良いなどいろいろ考えられます。また、人は運動や食事、十分な睡眠によって、体の健康を保とうとします。心についても、その健康を保つためには、同じように時間をかける必要があるのです。

考えがまとまらないときや、悪い方にばかり考えて、そこから抜けられないときは、今の気持ちを言葉にしてみませんか。話しにくい悩みや心配事も話すだけで、考えが整理できることが多いです。また、困難に直面したとき、カウンセリングでもらった言葉があなたの力になるかもしれません

悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は、担任の先生または養護助教諭までご連絡ください。

【相談日】毎週金曜日　　【 担当 】スクールカウンセラー　小林　明美　先生