

保健だより 11月



2023年11月 貝塚市立第二中学校 保健室

秋も深まり、紅葉が美しくなる季節です。木々の葉が鮮やかに色づくとともに、冬の足音が近づいてきます。これからの寒さに備えて体調を整え、健康に過ごせるようにしましょう。



脊柱側弯症二次検査のお知らせ

- ・日時 11月2日(木) 午後1:30頃～
- ・対象者 モアレ検査の結果等から、対象者にはお知らせしています。
- ・場所 3年生下足室前 *検診車が来ます。

感染症

注意報



今年は早くからインフルエンザが流行していますが、気温が下がり、乾燥するこれからの季節は、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症に、まだまだ注意が必要です。

うつらない、うつさないために、一人ひとりが予防を心がけましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



感染性胃腸炎ってどんな病気？

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

手洗いで接触感染を防ごう！

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

体の中に入りこんで感染

目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも…

こんな時に

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

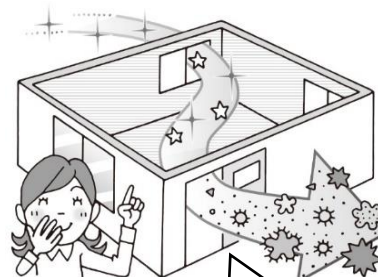
体力をつける

睡眠・運動・栄養など、規則正しい生活で、感染症にかかりにくい、かかっても早く回復できる力をつけておこう。



換気

空気の「入り口」と「出口」ができるように2か所以上窓を開けよう。



教室の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的！

換気にはこんな効果も！

新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

