

急激に寒さがやってきました。今月は、文化祭がありますね！1年生は初めての文化祭、2年生も食品の模擬店は今年から！3年生にとっては最後の大きな行事となるのではないのでしょうか？心に残る楽しい文化祭にするためにも、体調管理をしっかりとしていきましょう。



～11月8日は「いい歯の日」～

11月8日は、いい歯の日ということで！みなさん、歯科検診の結果をもらってから、歯医者さんには行きましたか？？私も現在歯医者にかかっています！食欲の秋、おいしいご飯を食べるために大事な歯を守りましょうね！



【 しっかり対策したい！！ インフルエンザ 】

広島県で、早くもインフルエンザの発生の報告があります。

季節性のインフルエンザは例年、12月から3月くらいまでの間に患者数のピークを迎えます。国内においては1年間で約1,000万人がインフルエンザにかかっているとされています。



☆本格的なシーズンが始まる前に、予防の知識を学んで備えておきましょう。

普通の風邪と違う点は、全身症状が出ること。せき、鼻水、のどの痛みだけでなく、全身の倦怠感や関節の痛みを伴うのが特徴です。また、症状が急激に悪化し、風邪よりも高熱が出ます。



- ・全身症状（体がだるい、関節の痛み）
- ・高熱（38℃以上の発熱）
- ・せき、鼻水、のどの痛み（風邪と同様の症状）

☆インフルエンザを予防するには！

予防接種

今冬に流行すると予想されるインフルエンザのワクチンを接種する方法です。流行が本格化する前の12月上旬までに接種することが望ましいです。

手洗い

外出後や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗うことが大事です。しっかり洗っているつもりでも、実は洗い残しが多いそうです。手洗いは、ノロウイルスなど食中毒の予防にもなります！

せき、くしゃみをする時のエチケット

せき、くしゃみをするときは、周囲の人から顔をそらし、口と鼻は覆いましょう。また、マスクを着用しましょう。マスクは、正しく（口と鼻の両方を確実に覆い、顔にフィットさせるように）着用しましょう。教室の空気の入替えをしましょう。





クラブ活動や学校への登下校、学校が主催した行事(学校内外)に参加し、ケガ等が発生し、医療機関にかかった人は保険(日本スポーツ振興センター)の対象になり、手続きをすれば、費用が戻ってきます。手続きの方法や給付の対象については説明しますので、保健室に来てください。



かぜのウイルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの方が集まる教室のような場所には、ウイルスにもたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出すことが大切になってきます。

空気の入れ替え → 気分の切り替え

換気には、もう1つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッパリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることを忘れずに。

日本学校保健研修者

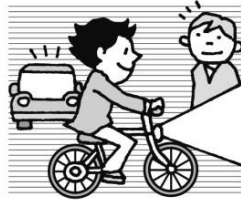
「健」より

今月はこちらに注意!!

夕方～夜間の交通安全

日が短くなって、夕方5時ごろには、もう真っ暗になっています。部活動の帰り道や塾に行くときには、暗い道でも自動車から見やすいように、白っぽいものや光るものを身につけておきましょう。

自転車に乗るときには、早めにライトをつけること。自分が見やすいだけでなく、車やほかの自転車、歩行者から、あなたがよく見えるようにするためです。



日本学校保健研修者「健」より

☆スクールカウンセラー来校日☆



11月

4、5、12、18、19、26日です。現在5、12、19、26日(水)は予約が取れます。

12月

2、3、10、16、17、日です。現在3、10、17日(水)は予約が取れます。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の方も相談できますので、担任の先生または保健室の河合までお問い合わせください。(082-251-6431)