

ほけんだより 9月

2023.9.15 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

9月半ばに入り、朝晩涼しくなってきました。ようやく夏の暑さから、秋の涼しさに変化してきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。また、夏の暑さの疲れも出てくる頃かと思います。生活リズムを整え、体調を崩さないよう気をつけましょう。

全国的にインフルエンザが流行中

現在、全国的に新型コロナウイルス感染症と並行して、季節外れのインフルエンザが流行しているようです。また、近隣の小中学校でも、感染症による学級閉鎖がありました。「うつらない」「うつさない」ために、一人ひとりが意識して感染症対策をしていきましょう。

手洗いとアルコール消毒

感染症対策の基本です。石けんでしっかりと30秒洗いましょう。洗った後にアルコール消毒を行うと、より効果的です。



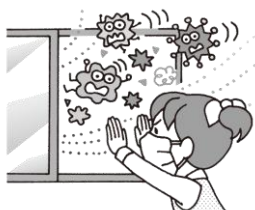
マスクの着用

咳やのどの痛みがあるときはマスクを着用しましょう。飛沫感染を防いだり、のどの乾燥を防ぎ、痛みを和らげたりします。



換気

中学生の教室は1時間に2～3回の換気が必要です。教室の窓と廊下の窓を開けて、新鮮な空気を取り入れましょう。



免疫力

睡眠不足や偏った食事は免疫力を下げます。規則正しい生活と栄養バランスの整った食事で、感染症に負けない体作りをしましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は数字の語呂合わせで「救急の日」でした。みなさんも擦り傷や捻挫など、傷やケガがあったら応急手当をしたいと思います。では、こころの傷はどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人もいるかもしれません。しかし、心のケガを放っておくと、頭痛や腹痛などの症状が体に表れたり、さらに気持ちが落ち込んでしまったりします。そうなる前に、こころの手当をしましょう。信頼できる誰かに話し、受け入れてもらうことで、傷の治りも早くなります。

～こころにも応急手当を～

迷ったときの「#7119」

みなさんは「#7119」を知っていますか。急なケガや病気で病院を受診した方が良いか迷ったとき、「#7119」に電話をかけると、医師や看護師などの専門医が、現在の状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。この取り組みは、消防庁の取り組みです。
※福島県では「#8000」こども救急相談も開設しています。



保護者のみなさまへ

先日「健康の記録」と「受診勧告書」を配布しました。お子さまの健康について、ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。受診した際には、お子さまを通して「受診勧告書」を提出していただけたらと思います。なお、受診勧告書について、行き違いになっていましたら申し訳ありません。