

ほけんだより 11月

令和6年11月29日
白鳳中学校 保健室

日に日に風が冷たくなり、季節の移り変わりを感じますね。寒さが増し、空気が乾燥してくると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。実際に、かぜ症状や体調不良で保健室を利用したり、早退したりする人も増えてきました。いつも伝えていますが、十分な睡眠や栄養バランスの良い食事など生活習慣を整えることが、まずは基本です。冬に向けて健康に過ごせるよう、しっかりと体調管理をしましょう。



風邪を予防しよう

ウイルスはどこから来るの？

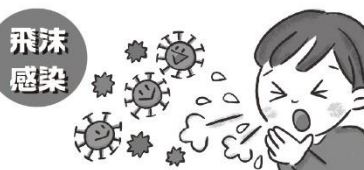
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



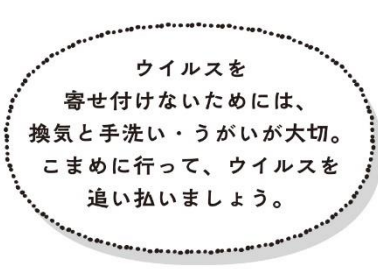
空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



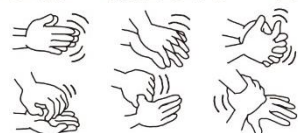
自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いした？ れをつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？ れをつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることもあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わって熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。



保健室の利用について

皆さんには、けがや病気をしないで元気に学校生活を送ってほしいと願っています。しかし、時には元気がなくなってしまうこともあると思います。特に、これからの季節は風邪や感染症が流行し、体調不良で休養が必要な人や、発熱して早退するまで待機する人が保健室を利用する場面も増えると思います。

保健室は、学校でけがをしたときや具合の悪い時に手当てをしたり、一時的に休養をとったり、心や体のことで相談があるときに利用する場所です。また、生徒みんなが使用する部屋でもあります。お互いが気持ちよく利用できるよう、次のことについて守りましょう。

- ・けがや体調不良で保健室に来室する際は、職員室で担任の先生や学年の先生に利用したい理由をきちんと伝え、「保健室利用カード」を記入してもらってから来室してください。
- ・授業中に利用する場合は、授業担当の先生に伝えてから来室してください。
- ・安易な休養や集団での騒がしい利用はしないでください。
- ・保健室で様子を見るときは、原則1時間とします。回復しないときは早退になります。
- ・具合が悪く、度々保健室を利用するときは、病気が隠れていることがあります。その時は、保護者の方に連絡して、受診をお願いすることもあります。
- ・保健室に勝手に入ったり、保健室にあるものを無断で触ったりしてはいけません。使用したい場合は、声をかけましょう。
- ・腹痛や寒気などの症状がある人に温かいペットボトルを貸し出すことがありますが、まずは服装で調節する、カイロやひざ掛けを持ってくるなど、各自でできる寒さ対策をしてください。

※悩みがあるとき・相談したいときは、1人で悩まずに声をかけてください。体のことも心のことも、一緒に解決策を考えていきたいと思います。内容によってはスクールカウンセラーを紹介します。

色覚検査について

「色覚検査」とは、個人の色の見え方の特徴について知るためのものです。私達の身の回りには様々な色があり、色のとらえ方には個人差があります。たとえば、同じ赤い色のリンゴを見ていても、自分の目と友達の色がとらえる色は、違うかもしれないということです。色のとらえ方は、「見る」と言うより「感じる」イメージなのです。

人によっては、見分けにくい色や色の組み合わせがある場合もあります。できるだけ多くの人に見やすく生活する上で不便がないように、多くの人が利用する表示板などに見やすい工夫がされています。（カラーユニバーサルデザイン）

葛城市では、小学4年生・中学1年生を対象として、希望者に色覚検査や相談を行っています。（1年生には、既にお知らせプリントを配付しました。）2・3年生でも、色覚について気になることや不安なことがあれば、学級担任または養護教諭まで相談してください。

