



保健便りけんこう

平成27年1月8日(木)
熊谷市立玉井中学校
保健室



1月の保健目標
規則正しい生活習慣を
確立しよう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

新しい年が始まりました！
2015年も 玉井中学校のみなさんが 健康に過ごせますように

1月の行事予定

身体測定 (身長・体重)

1/8日(木)～1/16(金)までの間、
学年毎に身体測定を行います。
バランス良く成長しているか、自分の記録を
確認してください。

HQCシート実施

今年度2回目のHQCシートを実施します。

1月9日(金)～1月30日(金)までの3週間です。

生活リズムを早く学校モードに戻し、かぜやインフルエンザの予防にも心がけま
しょう。シートは持ち帰りません。学校でしっかり記入し、全員が提出できるよう
にしてください。

～心と体が元気に活動できるリズムを確立しよう！～

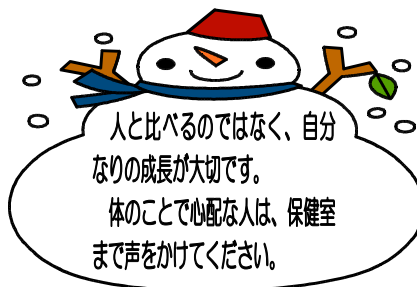
性に関する学習

各学年で心と体の学習を行います。(学級活動や保健体育等の時間)
みなさんは、身長や体重だけでなく、心も変わってきていますね。心身ともに健
康に成長していくために、しっかり考える機会としてください。

第2回 学校保健委員会 性教育講演会

日時 平成27年1月23日(金) 14:00～14:50(第5校時)
場所 本校3階 多目的室
対象 1年生生徒 1年生保護者(希望者) 学校保健委員会委員
講師 中島桂子 助産師(中島助産院)

※ 講演会の後、14:50～ 30分程度講師の先生と保護者の方との意見
交換を予定しています。保護者のみなさま、ぜひご参加ください。



人と比べるのではなく、自分
なりの成長が大切です。
体のことで心配な人は、保健室
まで声をかけてください。

インフルエンザに引き続き注意！！



みなさん知っての通り、今季のインフルエンザの流行は大変早く、本校でも年末に61人から発生報告がありました。

(1年生18人、2年生16人、3年生27人 その他、感染性胃腸炎1人)

冬休みで一旦落ち着くかもしれませんが、これからが本格的な流行期です。冬休み前にかかった人も、型が違えば2度目のインフルエンザにかかってしまうかもしれません。ひとりひとりができる限りの予防をしましょう。

かぜ・インフルエンザの予防のために

うがい、手洗い、洗顔を徹底する

例えば、電車やバスに乗った時、人の行動を観察してみると、咳をする時はマナーとしてほとんどの人が口に手を当てているはず。

しかし、その手にはかぜのウイルスが付着していて、その手でつり革や手すりにつかまります。かぜにかかった人から離れたウイルスは、最低でも20分は生きています。そのつり革や手すりに別の人が触れると、ウイルスはその人の手に付着し、その人は無意識に手を鼻や口の周りに持っていきます。同じ原理で、ドアノブ、エレベーターのボタン、タッチパネル等からも感染してしまいます。

従って、手と顔をしっかり洗うことでウイルス排除効果があるそうです。



使い捨てマスクを適時使用する

マスクの効果

- ①ウイルスが鼻や口から入ることを防ぐ。
- ②鼻と口を覆うことで、湿度を保ち、ウイルスが粘膜に付着しにくくする。

マスクは安価な使い捨てマスクが良いです。

長時間着用しているのがつらかったら、授業や電車、バスなど、人が密集する場所だけでもマスクを使用した方が良いでしょう。



温度、湿度には十分気を配る

長時間冷気を吸い込むと鼻やのどの粘膜の血管が収縮して、粘膜面にある繊毛の働きが悪くなりウイルスが住み着きやすくなってしまいます。繊毛は鼻から気管、気管支粘膜にじゅうたんのようにぎっしり生えていて、侵入してきた異物を外部に排除するような働きをしています。適正な湿度は60%程度です。

(株)日本学校保健研修社 発行 「健」2015年1月号 千葉大学医学部臨床教授 北垣毅氏の記事より抜粋

【保護者の方へ】

この冬休み、お子さんは大きなけがや病気をしなかったでしょうか。休み明けの学校生活に配慮が必要なものがありましたら、担任や部活顧問までご連絡ください。

