



R5. 11. 6 瓦葺中学校 保健室

日が沈むのも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。1日の気温差も大きく、体調管理が難しい季節です。自分の体調の変化に気付き、早め早めの対応（休養）を心がけてください。これからやってくる本格的な冬に備えて、規則正しい生活をしましょう。

⚠️ インフルエンザが流行しています ⚠️

“とりあえず”登校は、控えましょう

例年より早くインフルエンザが流行しています。朝起きたときから体調が悪くても、無理をして登校する人がいます。しかし、中には授業を受けられずに早退となる人もいます。

体調が悪いときは免疫力が落ちているため、健康なときには感染しにくい病原体にもかかりやすくなっています。

自身の体調を早く回復させるためにも、周りに感染を広げないためにも、「とりあえず登校」は控えてほしいと思います。自分の健康状態をよく観察して、症状があれば家で休養してください。



↑よくある保健室での1コマ↑
「いつから体調悪かったの？」
『朝からです。とりあえず、学校には行こうと思って…。』

「とりあえず」登校、はダメ！ 登校前の健康観察 チェックポイント

- 熱っぽい・熱がある。
- 体がだるい・重いと感じる
- 食欲がない。
- 便秘や下痢をしている
- せき、のどの痛み、鼻水など
- 頭痛、腹痛、関節痛など
- かぜの症状がひどい。
- 体に痛みがある。



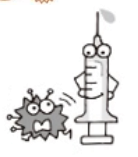
- ◆ 体調不良＝発熱、だけではありません。熱はなくても、頭痛やのどの痛み、体のだるさなどの症状があれば休養が必要な状態です。
- ◆ 1日学校で過ごせる体調ですか？当てはまる症状があれば保護者に相談して、登校できるのか、欠席（休養）や病院受診をした方がいいのか決めましょう。

11月8日 歯周病を予防しよう

歯肉炎は歯に付いた歯垢が原因で歯ぐきが腫れてブヨブヨになったり、歯ぐきから血が出たりする病気です。歯を失う原因としてむし歯よりも多いのがこの歯周病です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯周病にならないためには、次のことが大切です。



インフルエンザワクチン Q&A



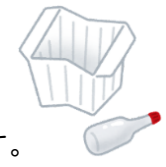
- Q. 予防接種を擦れば絶対発症しない？
- A. 予防接種は、インフルエンザに感染する可能性を下げたり、感染しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになる訳ではありません。手洗いなどの対策はしっかりと行いましょう。
- Q. 去年受けたから、今年は接種しなくてもいいよね？
- A. ワクチンの効果は約5か月。また、流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。毎年接種するのがベストです。



2 学期も尿検査があります

尿検査では、腎臓の病気がないか、糖尿病などはないかを調べています。業者さんに検査をお願いしているため、右の日程でしか受け付けません。忘れずに提出してください。

※学級閉鎖等になった場合は、予定が変わることもあります。



2 学期 尿検査の日程（予定）	
11月15日（水）	キットの配布日
16日（木）	提出1日目
17日（金）	提出2日目
29日（水）	二次検査提出日（対象者のみ）