

健康通信 2月号

平成30年2月1日
名古屋市立滝ノ水中学校
保健室



2月4日は立春です。これから少しずつ昼間の時間が長くなって春に向かいます。同じクラスで過ごす時間も残り少なくなりました。大切な仲間と充実した毎日を送ってほしいと思います。

2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。体だけでなく心も健康であるようにしたいものですね。

心の健康チェック！ (あてはまるものに☑をしましょう)

- すっきり起きられなかったり、朝方は元気がなかったりする。
- 体がだるかったり疲れたりする。
- 気分が沈んだり重くなったりする。
- やる気がでなかったり、おっくうだったりする。
- 食事がおいしく感じられない。食欲がない。
- 肩がこったり頭痛があったりする。
- 音楽を聴いてもTVを見ても楽しくない。
- 一人になりたいと思うことが多い。
- ちょっとしたことが不安で胸がドキドキする。
- 悩みやストレスが多い。



あなたは「元気ですか？」

(☑がつく人は、原因を考えて相談したり気分転換をはかったりしましょう！)

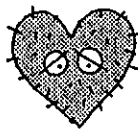
どんな時に心がへこんだり、ストレスをかかえたいですか？

・
・
・
・

悩みを相談する人を書きましょう。

・
・
・
・

あなたの



心を元気にする方法は？

あなたの好きなことや得意なこと何ですか？

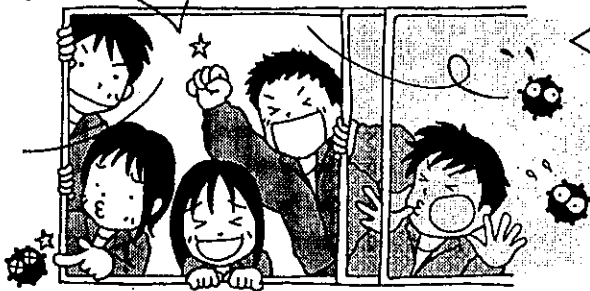
・
・
・
・

気分転換の方法を書きましょう。

・
・
・
・

インフルエンザの予防 換気を心がけましょう

なぜ・インフルエンザの予防には
クラスの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなで換気しよう。

換気の仕方は・・・

- ・とにかく窓を開ければよいという訳でなく、
空気の流れを作るようにする。
(対角線上に窓を開ける。空気がよどむ場合は
扇風機を活用する。)
- ・温かい空気は上に上がるので温度差を利用す
る。(教室では上の窓を開けるとよい。)
- ・約5分で部屋の換気が入れ替わる。

インフルエンザの欠席者数 (学校全体1月9日から1月31日)

(名)

日	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31
数	3	2	2	1	1	0	2	3	5	11	13	16	18	20	20	23	23

滝ノ水中学校ではまだ大きな流行は今のところ見られませんが、滝ノ水中ブロックの小中学校では、どの学校もたくさんの欠席があり、学級閉鎖をしているようです。本校生徒のインフルエンザの報告ではA型もB型もみられます。3月まで流行シーズンが続きますので、気持ちを引き締めて、手洗いうがいを励行し、予防のためにマスクしてください。(咳が出る人は必ずマスク着用しましょう。)

隙間ができないよう、
上部を鼻に
フィットさせる

鼻・口・あごを
おおおう



マスクの効果は・・・

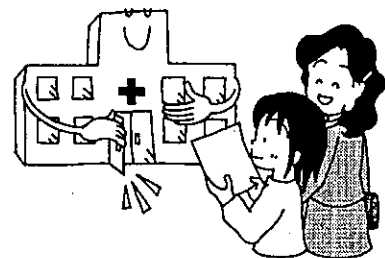
- ・ウイルスを吸い込んだり、周囲に飛び散らせたりするのを防ぐ。
- ・空気をマスクの中で温め、湿気を与えて、鼻やのどを保護する。

健康診断の受診勧告の回収率について

1学期に実施された健康診断の結果、必要な人には「治療勧告」をしています。

学校に報告書を提出していただくことになっていますが、未提出者については11月の個人懇談会を利用して、担任の先生から受診勧告と報告書の提出をお願いしました。

報告書の回収率は下記のとおりです。健康な体で学校生活を送ることが大切ですので、まだ未提出の人は提出してください。



<発行数と回収率(%)> 1月29日現在

	内科	眼科	耳鼻科	歯科
1年	2 (100%)	117 (76.1%)	20 (65.0%)	195 (61.6%)
2年	12 (50.0%)	123 (64.2%)	19 (52.6%)	217 (63.6%)
3年	6 (100%)	137 (59.1%)	14 (57.1%)	198 (64.1%)
全体	20 (70.0%)	377 (66.0%)	53 (58.5%)	610 (63.4%)