

# 保健だより



H24. 12. 21 物部中学校 保健室 (No13・冬休み号)

## 学校保健委員会を開催しました！！

12月13日(木)15時半から本校図書室で学校保健委員会が開催されました。本校の健康診断の結果・体力についての現状・生活についてのアンケート結果について・脳卒中の授業を受けてについて協議し学校医の先生よりご指導いただきました



### ◎伊藤先生からのお話

#### ○脳卒中について

脳卒中が発症してからの対応についてに加え、脳卒中を発症前に予防できるようにしましょう。脳梗塞を起こすリスクとして、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満・喫煙があげられます。明日からできる予防方法として、禁煙・減塩(6~7g)・適度な運動・腹七分目です。家族みなさんで気を付けていきましょう。

#### ○感染症について

マイコプラズマ肺炎は4年に1回、それもオリンピックイヤーに流行する傾向にあります。今年もロンドンオリンピックがあり、流行しています。症状はかわいた長く続く咳・発熱です。潜伏期間は2~3週間で飛沫感染が主です。

インフルエンザの一番の予防法はワクチン接種です。毎シーズン違うワクチンが作られるため毎年接種の必要があります。そのほかの予防としては、①流行時人込みを避ける②外出時マスクをする③部屋の中の保湿④十分な休養とバランスのよい食事⑤手洗い・うがいです。かかってしまったら、安静を保つ・48時間以内に早めに受診する(ただし、症状が出て6時間はたたないと検査で結果がでません)・咳エチケットを心がけて下さい。完全によくなるまで安静にしましょう。

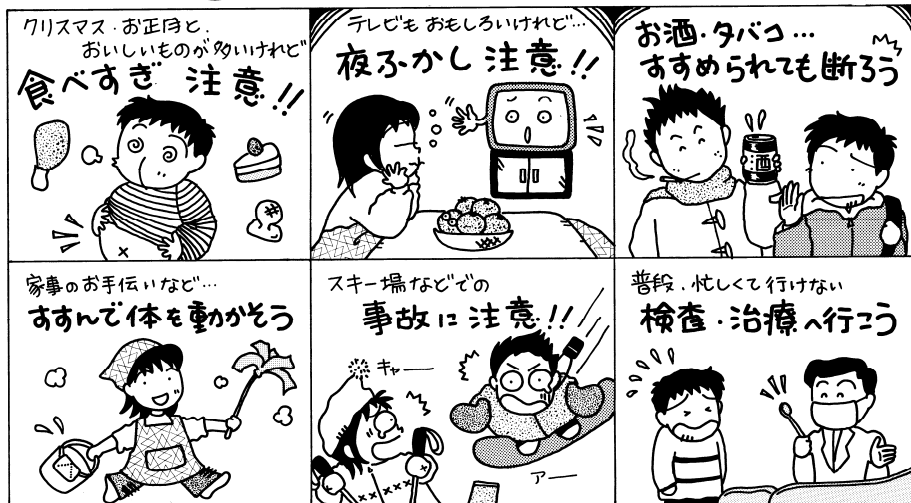


○芳賀先生より:ぜひ冬休みの機会を利用してむし歯の治療をしてください。

○町田先生より:かぜ・インフルエンザには十分注意してください。

いよいよクリスマスが終わると冬休みになります。みなさんにとって2012年はどのような年だったでしょうか。健康に過ごせましたか？ぜひ冬休みは家族でゆっくり過ごし、3学期元気に登校してきてください。

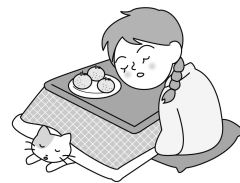
## 冬休みの健康生活



—保護者の方へ—

◎ぜひ冬休みに歯科検診をしましょう！！

健康診断結果のお知らせの通知が学校に戻っていない生徒に関して、再度治療勧告の文書を出させていただきました。ぜひこの機会を利用して、お子様に歯科受診させていただけたらと思います。そして、治療が済みましたら学校のほうへ、治療勧告書の文書を提出してください。もし治療が済んでいて、用紙がなくなってしまった等、提出がされていない場合は、その旨ご記入いただき、保護者印を押印のうえ提出いただけますようお願いいたします。



### “こたつむり”注意報

**注意報① 低温やけど**

長い時間あたたかままでいると、深いやけどになるおそれがあります。

**注意報② かぜ**

いねむりはNG。寝ている間に暑くなり、汗をかいて冷えてしまうことも。

**注意報③ 肥満**

おやつ、テレビ、ゲーム・運動不足や食べすぎに気をつけましょう。

## まちがいはがし

まちがいが7つあるよ。見つけてみてください。

みなさんにとってどんな一年だったでしょう。来年も元気にがんばっていききたいものですね。よい年お迎えください。

