

ほけんだより 11月号

川崎市立宮前平中学校

保健室

令和6年11月20日

合唱コンクールや花咲祭、2年生は職場訪問など大きなイベントを終えて、ほっとした気持ちでしょうか？それとも受験やテストに向けて緊張が高まっているところでしょうか。

寒くなってきましたので、からだをあたかくして免疫力アップ！今年も残すところあと1か月、元気に過ごしましょう！



トイレをきれいに使いましょう



11月19日は世界トイレの日 (World Toilet Day)。世界ではいまだ、3人にひとりがトイレを使えない不衛生な環境にある、といわれています。トイレにまつわる問題を世界のみんなで考えて少しでも改善していくために制定されたそうです。

身近なトイレにまつわる問題といえば…。先日、保健委員会の当番のみなさんが校内のトイレを回ったところ、ちぎれたトイレットペーパーが散らばり、トイレットペーパーの芯は捨てられずに12本も置かれたままになっていたそうです… (掃除の次の日でしたが)。

- ①トイレットペーパーの芯はすぐにゴミ箱に捨て、新しいトイレットペーパーを取り付ける。
 - ②床にちぎれたトイレットペーパーが落ちたら拾って捨てる。
- この2つだけでもまずやってみませんか？

空気の乾燥にご用心！

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻やのど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。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は40～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。(肌の乾燥も、鼻やのどと同じように、バリア機能の低下から感染症にかかりやすくなります) 体の中の水分不足にも注意して！水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



さいきん ほけんしつ 最近の保健室では・・・

保健室に来る人は毎日20人ほど、多い時で30人ほどいます。みなさん様々な理由で利用していますが、最近、保健室を利用する人を見ていてとても気になることがあります。

それは靴です。上ばきの靴ひもがほどけている人がとても多いこと！保健室入ってきたときに靴ひもがほどけている人が多いので、教室に戻る時に「ひもをなおしてから行こう！」と声をかけています。靴ひもがほどけていると靴が脱げてしまったり、ひっかかって転ぶなど、けがにもつながります。



ほくも気になる・・・

最近保健室に着任(?)したリラックマさんもみなさんの靴が気になるそうです。みなさん、今上ばきを見てみてください！もし、ほどけていたらすぐに直しましょう♡

りゅうこう インフルエンザが流行しています

全国的にインフルエンザが流行しています。宮前平中学校でも学年を問わず、インフルエンザの報告があがってきています。インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で「発症後5日間を経過し、解熱後2日間を経過するまで」と定められています。(※発症した日は0日、とカウントします。)

もしかかった場合には決められた期間はしっかりお休みをして、また元気に学校に来てくださいね。登校するときは学校のHPに掲載されている「療養報告書」を保護者の方に記入していただき、持ってきてください。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	解熱 	解熱後1日 	解熱後2日 		発症後5日 	登校可能 OK! 	
			解熱 	解熱後1日 	解熱後2日 発症後5日 	登校可能 OK! 	
				解熱 	解熱後1日 	解熱後2日 	登校可能 OK!

保護者の方へ スポーツ振興センターについて

学校の管理下でしたけがで病院に受診された場合には、スポーツ振興センター災害給付の対象となる場合があります。初診日から2年を過ぎてしまうと申請ができなくなりますのでご注意ください。

所定の用紙が足りなくなってしまった、申請をしていなかったが申請したい、という場合は用紙をお渡ししますので、保健室までお知らせください。なお、申請から給付までは2~4か月時間をいただいております。