


# ほけんだより 10月

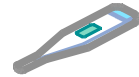
札幌市立北白石中学校  
2019年10月7日  
NO. 7



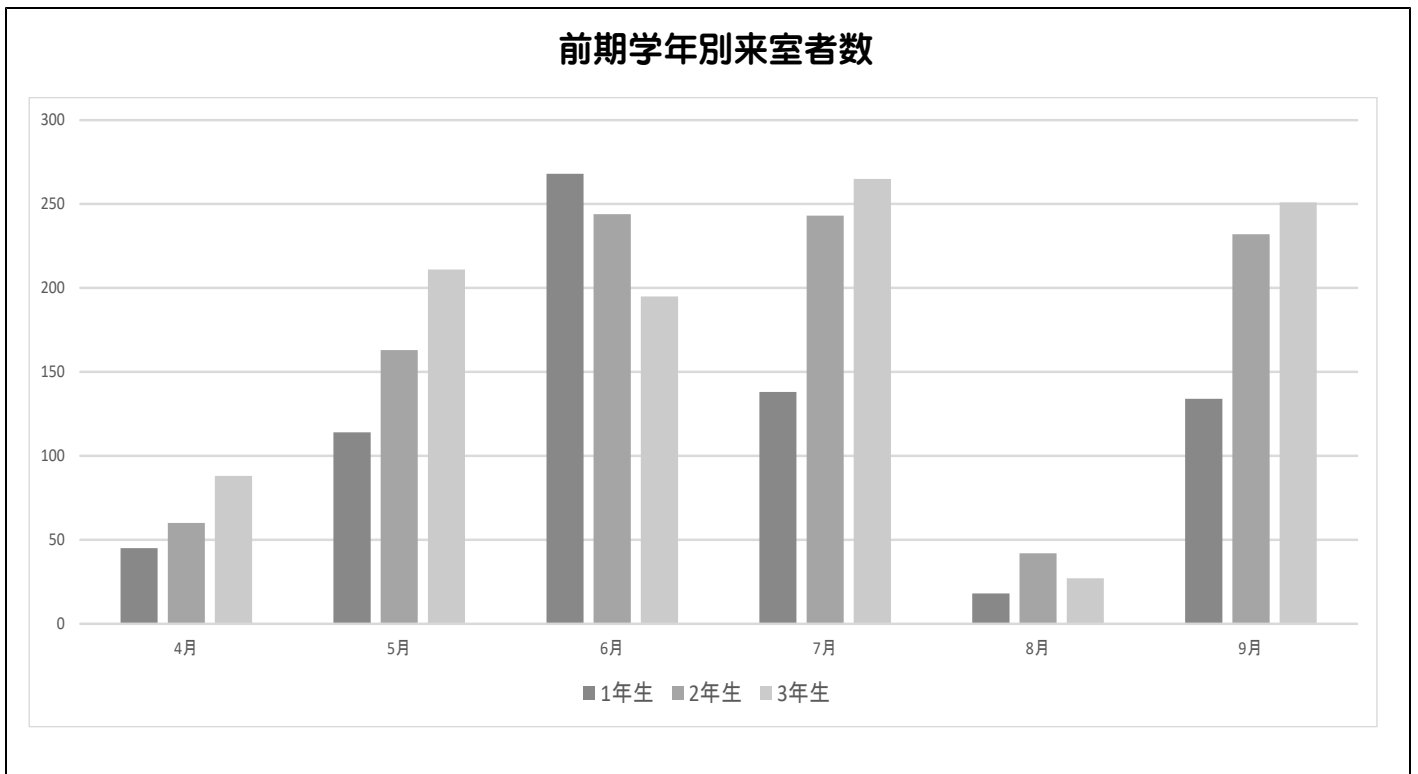
10月になり、夕暮れが早くなってきました。

夕方の薄暗い時間を「黄昏<sup>たそがれ</sup>」といいます。別名を「逢魔<sup>おうまがとき</sup>が時」とも言います。すれ違う人の顔も見えない薄暗がりでは、「魔」（悪いこと）にあうことも多いということでしょう。帰り道、事故には十分気をつけてくださいね。

## 前期の保健室の様子



前期は2,738名（内科的訴え82%、外科的訴え12%）が保健室を利用しました。その内前日または当日の朝から症状のあった人が21%を占めています。これからは風邪が流行しやすい季節になります。体調が悪いときには家で体温を測ってくるなど『自分の体調は自分で管理する』という気持ちをもって生活していけるとよいですね。



## 保健室を利用するときは・・・

- ①必ず「保健室来室カード」に記入し、担任または次の授業の教科担任の先生、学年の先生のサインをもらってくる。
- ②緊急の場合を除いて、休み時間に利用する。
- ③身長計は昼休みまたは放課後で、病人・けが人がいないときのみ使用できます。

**全校生徒が利用する場所です。個人のわがままがとおる場所ではありません。  
ルールを守って、みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう！**

10月になっても気温の高い日が続いていましたが、ここ数日は最高気温も少しずつ低くなってきました。体の冷えが体調不良の原因になることもあります。ワイシャツの下に下着を着る、足元を冷やさないように靴下の長さに気をつけるなど、保温対策に気を配りましょう。また、本校では、先週インフルエンザによる欠席者がでました。流行を防ぐには、一人一人の予防が一番重要です。「うがい、手洗い」をしっかりとって、体調管理に努めましょう。

### プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！  
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

## インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。

普通のカゼじゃ、なさそう。

急な高熱 悪寒 全身の痛み

もしかして？

<p><b>早く受診する</b></p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p><b>しっかり休む</b></p> <p>欠席にはならないからゆっくりはい...</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p><b>しっかり飲む</b></p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p><b>マスクをする</b></p> <p>24時間</p> <p>着用のススメ</p> <p>他の人にあげないように。自分の回復も早まります。</p>
---	--	--	--

登校前から体調がすぐれない場合は、無理をせずゆっくり休養しましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

目にやさしい生活

**長時間、近くを見すぎている？**

たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

**前髪、目にかかってない？**

切ったり、とめたりして目にかからないように

**部屋、暗くない？**

見るところだけ明るくてもダメだよ

**勉強中の姿勢、大丈夫？**

背中ピン！で30cmは離そうよ