

ほけんだより

令和6年10月4日（金）第13号 札幌市立簾舞中学校

10月の保健目標
目を大切にしよう！

ProjectZEROの活動お疲れさまでした。どの学年も、小道具や衣装、歌、演技、音響、照明など、それぞれの“得意”を生かした発表で、完成度の高さにとっても感動しました。今月は秋の公開授業で音楽発表がありますね。素敵な発表になるよう、頑張ってくださいね。楽しみにしています！

感染症に注意しよう

簾舞中ではまだ感染症の流行はみられませんが、札幌市では以下の感染症が流行中です。南区でも、学級閉鎖になった学校があります。手洗いうがいなど、基本的な感染症対策を徹底して、体調管理をよろしくお願いします！

- 手足口病
- マイコプラズマ肺炎
- 新型コロナウイルス感染症

ピークは過ぎましたが、幼児～小学生で流行しているようです。

「長引く乾いた咳」が特徴です。かぜと診断されることも多いので、咳が続く場合には再受診をしましょう。

年齢問わず流行中です。発熱やのどの痛み、だるさがあるときは病院を受診して検査を受けましょう。

そろそろ、インフルエンザにもご注意を！！

👉 早めにインフルエンザのワクチンを接種しよう(おうちの人と相談しよう)

インフルエンザのワクチンを接種しても、感染してしまいうことはありますが、重症化を抑えてくれるといわれています。中学生は1回の接種でよいとされていますが、受験生は2回の接種を推奨している病院もあります。

👉 しっかりと睡眠をとり、体力をおとさないようにしましょう

睡眠不足で体力が落ちていると、感染症にかかりやすくなります。しっかりと睡眠をとって、免疫力を高めておきましょう。

👉 こんな症状はインフルエンザを疑いましょう

寒気、発熱、急な高熱、全身の痛み、はインフルエンザの特徴的な症状です。こんな症状が現れた時は、病院を受診して検査を受けましょう。インフルエンザと診断された場合は以下の期間、出席停止になります。

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止




裏面もあります

目は疲れていませんか？

目がかすむ
 目がしょぼしょぼする
 目が乾く
 目が赤い
 目の奥が痛い
 目に異物が入っている感じがする
 まぶたが重い
 頭痛がする
 吐き気がする
 肩こりがひどい

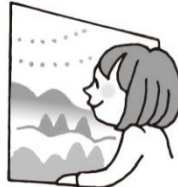
チェックが多いほど、目が疲れているサインです。



目が疲れたときは…

まばたきをする

読書やゲーム、スマホに熱中しているときは、目の筋肉に力が入っています。でも、まばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしている状態になり、目が休まります。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



「疲れ目」は、目を一晩休めることで症状が改善します。でも、なかなか症状が改善しないときは「^{がんせいひろう}眼精疲労」の可能性もあります。症状が続く場合には、眼科を受診して適切な治療を受けましょう。

休む時間も大切に。

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



ProjectZERO に向けて、朝早くに登校して準備をしたり、放課後に残って作業をしている人がたくさんいました。活動中は、本番に向けてやる気いっぱいだったと思いますが、本番を終えた今、どっと疲れている人はいないでしょうか？

中には、人前に出る活動が苦手だったり、集団での活動が苦手だけど頑張ってきた人もいます。

疲れているときこそ、好きなことをする時間やリラックスできる時間を大切にしてください。「疲れているな」と気づけること、休憩することも生きていくうえでとても大切なことです。

