

保健だより 10月号

令和2年 10月20日(火)

太田市立旭中学校 保健室



過ごしやすい季節になりましたが、朝夕の温度差が大きいためか体調をくずしている人もいます。また、部活動も新体制になり、軌道に乗ってきた反面、疲れがでてきているようです。体調管理をしっかりと、2学期をのりきりましょう。

食欲の秋、おいしいものをたっぷり食べるのもいいですが、美しいものを見たり、本を読んだり、いろいろな活動に参加して、心も豊かな秋にしたいですね。

10/17~23 『薬と健康の週間』 自然治癒力を生かそう

人間のからだには、もともと自然治癒力というすばらしい力が備わっています。病気やけがをした時、自分で治そうとする働きです。薬は、この働きを高める補助的なもので、使い方次第で、かえって悪くすることもあります。医師や薬剤師の指示に従って使用して下さい。

そして何より大切なことは、ふだんから規則正しい生活に心がけ自然治癒力を高めておくことです。



クスリも
リスクに
しゅい!

薬の常識 OXクイズ

Q. カゼは薬を飲まない
と治らない?

A. 答えはすべてX。

Q. 薬は決められた量の倍に
したら効果も2倍になる?

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ
症状が出ていたら、
自分の薬をあげてもいい?

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



< 予防と対策 >

- じゅうぶんに睡眠を取る。
- 長時間テレビやゲームをしない。
- 「疲れたな」と思ったら、目のマッサージや体操をする。
- 蒸したタオルや冷やしたタオルを使って、目を休ませる。

(どちらでもよいが、目に当てて、気持ちが良い方が効果的。)

- 目によい食品(ビタミンABC)をたくさんとる
- ビタミンA・・・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ
- ビタミンB1・・・豚肉・さば・玄米・れんこん
- ビタミンB2・・・納豆・レバー・たまご・のり
- ビタミンC・・・柿・小松菜・7月ごり・じゃがいも
- サツマイモ・大根

毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

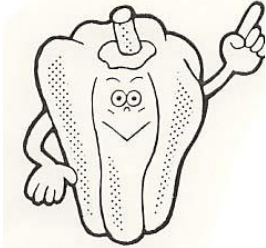
私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

今シーズン、インフルエンザに限ってです。他の感染所は
今まで通り、登校には医療機関の治癒証明が必要です

今冬、新型コロナウイルス感染症の流行が心配されることから

インフルエンザに係る治癒証明書の扱い

インフルエンザと診断された際の対応・手順



- (1) 受診時、「学校感染症通知書」に記入してもらい、または医師に登校可能予定日を確認
- (2) 速やかに学校に報告
- (3) 「インフルエンザにおける療養報告書」に、医師と確認した「発症日」を記録
- (4) 検温を定期的に行い、「解熱した日」を確認して記録
- (5) 回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」「学校感染症通知書」を持って登校し、学校に提出

「インフルエンザにおける療法報告書」について

- 学校にありますので連絡をください。
- 学校ホームページのトップページからもダウンロードできますので、印刷してください。

【参考】インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

※「発症した後5日」とは、発症した日（発熱等の症状が出た日）を0日とし翌日を1日目として、その日から数えて5日を経過した日となります。

※「解熱した後2日（幼児にあっては3日）」とは、解熱した日を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過した日となります。



中学3年生・インフルエンザ予防接種のお知らせ

<太田市健康づくり課より>

太田市では、中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種を補助しています。9月末ごろ、問診票等が家庭に郵送されているかと思えます。任意摂取になりますので、流行に備えて、各家庭でご検討ください。

・費用 1000円

・実施期間 令和2年10月1日（木）～令和3年1月9日（土）