

ほけんだより



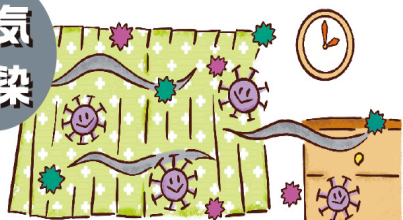
令和6年11月25日
友部第二中学校 保健室
No.8

今年も残すところ1か月ほどとなりました。11月に入ってから寒さが増し、本校でも体調を崩す人が増えています。衣服等で寒さ対策をするとともに、感染症対策もあわせて行いながら、体調に気を付けて過ごしましょう。また、熱や頭痛、せき、のどの痛みなど心配な症状がある場合は、無理をせず、早めに医療機関などを受診していただければと思います。

ウイルスはどこから来るの？

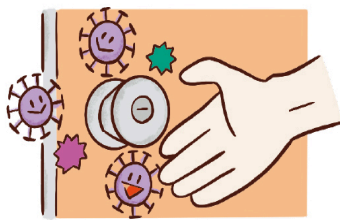
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



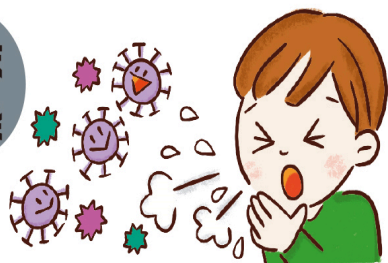
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払きましょう。

風邪かな？

と思ったら…

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



笠間市永久歯対策事業(歯科保健指導)を行いました

10月30日(水)5・6時間目に、笠間市保健センターの歯科衛生士さんにお越しいただき、歯科保健指導を実施しました。この歯科保健指導は、笠間市の永久歯対策事業として、市内の小中学校で毎年行われています。

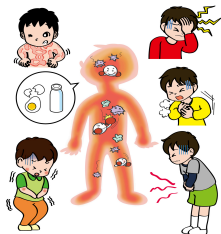
歯に関する話を聞いたり、歯垢の染め出しで磨き残しを確認するなどして、歯の健康への意識を高めることができました。毎日の歯磨きや、歯医者さんへの定期受診などを行い、これからも自分の歯を守っていけるといいですね。



次年度における食物アレルギーの対応について

今年度、食物アレルギー等で学校給食で配慮しているお子様には、次年度に向けた対応を確認するため、すでに必要な書類を配付しました。なお、今年度から書類の様式が変わっていますので、必ず中身を確認し、期日までに書類をそろえて、学校へご提出ください。

また、年度途中でも、食物アレルギー等のため学校給食への配慮を希望する際は、担任または養護教諭等へご相談ください。



第2回拡大学校保健安全委員会を実施します

12月11日(水)5時間目に、第2回拡大学校保健安全委員会で、1年生の薬物乱用防止教室を実施します。

今年は、笠間警察署の方をお招きし、ご指導いただきます。保護者の方もお時間がありましたら、ぜひご参加いただければと思います。

