

ほけんだより



鎌田中学校
保健室 No.10
2017. 11. 9

「小春日和」って…？

「小春日和」と聞くと、なんとなく春の暖かくポカポカした日を想像してしまいがちですが、実は、「秋から冬に移行するまでの春のような穏やかで暖かい日（時期）」のことをいいます。

小春日和にほっとしつつも 暦の上ではもう冬が始まっています。朝晩の寒暖差が大きく、衣服の調節が難しい時期ですが、鎌田中学校の校則を守り、その日の気温にあった服装ができるといいですね。

現在、鎌中では…

こんな風邪が流行っています！！

10月の後半から、ノドの痛みを訴えて保健室に来室する生徒が急増しました。

特徴としては、

- ①ノドの痛みがゆっくり2～3日かけてひどくなる。
- ②個人差はあるが鼻水の症状が出てくる。
- ③頭痛を伴う発熱があるが、熱はあまり上がらず37度台で済むことが多い。



朝晩の冷え込みから、多くの人が体調を崩しています。まずは、基本となる「手洗い・うがい」を徹底して下さい。ちなみに小児科の先生がマスクをしなくても風邪がうつらないのは、手洗い・うがいに加えて、常に水分を補給し、ノドについたウイルスを洗い流しているからだそうです。

みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ

これからの季節、カゼやインフルエンザが流行り始めます。ウイルスを少しでも体内へ取り込まないために、できることから備えていきましょう！

換気はどうして必要なの？

◆二酸化炭素

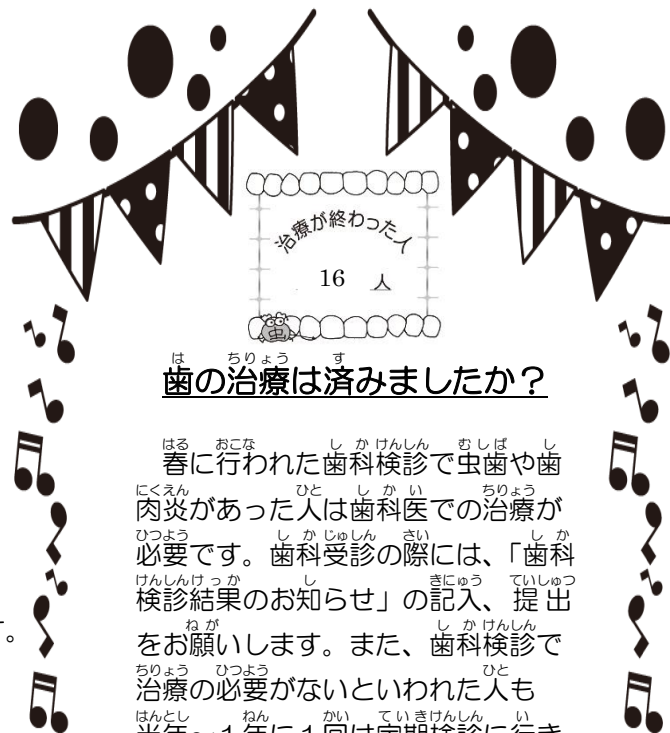
換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。

◆ウイルスや細菌

換気をしていないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

◆におい

汗や給食などの色々なにおいが混ざって不快なおいがかもってしまいます。



歯の治療は済みましたか？

春に行われた歯科検診で虫歯や歯肉炎があった人は歯科医での治療が必要です。歯科受診の際には、「歯科検診結果のお知らせ」の記入、提出をお願いします。また、歯科検診で治療の必要がないといわれた人も半年～1年に1回は定期検診に行きましょう。