

ほけんだより

あきる野市立東中学校
保健室
H23. 12. 13

いよいよ寒さ厳しい冬になってきました。保健委員が毎日風邪による欠席を調べていますが、今のところ、全校でも日に3~5人程度で、まだ流行のきざしはありません。

インフルエンザが流行する前に、今こそ予防接種を受けておきましょう。全体の接種率が上がれば、流行しにくい学校にできます。

貧血検査の結果より

11月に2年生に貧血検査を実施しました。160人が受けて、「要注意」という結果だった人が3人でした。今の3年生が2年生の時には、「要注意」7人「要受診」6人でしたから、今年の2年生はとても良い健康状態だと言えるでしょう。皆さんの貧血の多くは鉄欠乏性貧血といって、食事の鉄分不足が原因で起こります。成長期の皆さんは成人より多くの鉄分が必要です。

スポーツ貧血って知っていますか

マラソン、バスケットボール、バレーボールなどのように、足底に強い衝撃を何度も受ける運動は、赤血球を破壊するため鉄分が尿に排泄されてしまい、貧血を起こすと言われています。一流のスポーツ選手では男子10%女子20%が相当するそうです。

スポーツをする人はそれも考えて、いっそう鉄分を摂るように心がけたいものです。

一日に摂りたい鉄分の必要量は、一般的な中学生男子で11mg、女子で13mgぐらいです。

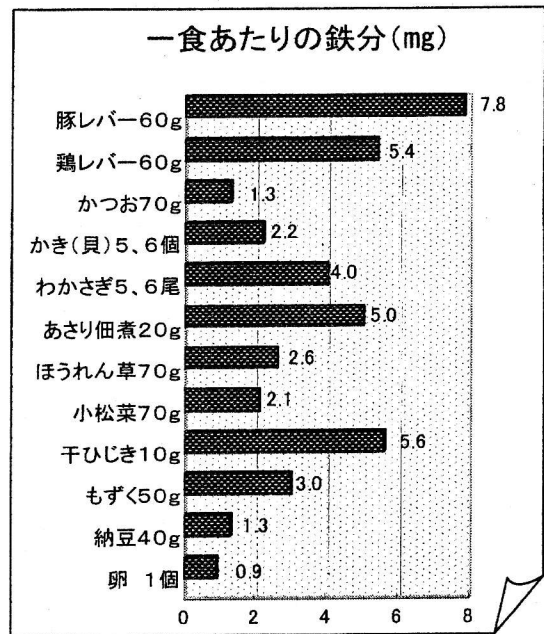
インフルエンザ 予防接種を受けるとき

【予防接種に期待できる効果】

- ◆重い合併症を減らします。
- ◆集団での大流行を防ぎます。

【接種を受けるときの注意】

- ◆体調が悪いときは延期する。
- ◆接種を受けたら、30分間は安静にして病院内に。



12月3日は
国際障害者デー

知ってください
このマーク

マークの意味を理解して、さりげない配慮を!



障害者が利用しやすい建築物、施設であることを示す、世界共通マークです。

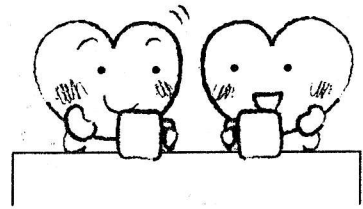
聞こえが不自由であることを示すマークです。



外からは見えない、体の内部の障害、内蔵疾患を示すマークです。



うれしい気持ちは 元気のもと!



いやなことが続く時はなんとなく体の調子も悪くなってきませんか? 実験でも強いストレスを感じ続けると、病氣と闘う免疫という機能が低下して、風邪などの病氣にかかりやすくなるのが分かっています。

逆に嬉しいことや楽しいことがあると、心も体も元気になりますね。そういう時は、脳から特別な成分が分泌され、幸せに感じたり、痛みをやわらげたり、免疫力を増したりするそうです。これは運動をしても分泌されます。心と体は強く関係し合っているのです。

心を元気にするには、

- ①睡眠を十分にとる。
- ②趣味を持ち楽しく夢中になれる時間を持つ。
- ③自分の良い所を見つけ、自信を持つ。
- ④何事も一生懸命やり、充実感を持つ。
- ⑤友人や家族とよく話をする。

などが有効です。

この頃元気ないなあ、と思う友達には、その人が嬉しく感じる言葉をかけてあげましょう。今できていることをほめてあげるのもいいし、感謝の言葉もいいですね。心配しているよ、の一言でもいい。大切なのは言葉で伝えること。

友達だから、親子だから分かっているはず、なんて思っていないませんか? 実はそうでもないのですよ。メールより人伝えより、直接話してみてください。心が通じ合うことも元気のもとですね。

どんな
病氣?

マイコプラズマ肺炎

★原因：肺炎マイコプラズマ

★主な症状

- ・発熱、全身がだるい、しつこい咳
- ・頭痛、胸の痛み、
耳・のどの痛み…など

★主な治療：抗生物質の服用

★注意すること

- ・熱が下がっても咳が長引くときは、小児科を受診しましょう。
- ・家族やきょうだいに感染することが多いので、手洗いやうがいをこまめにしましょう。
- ・登園は、医師の許可が出てから。



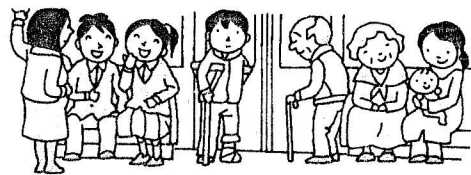
飛沫



接触

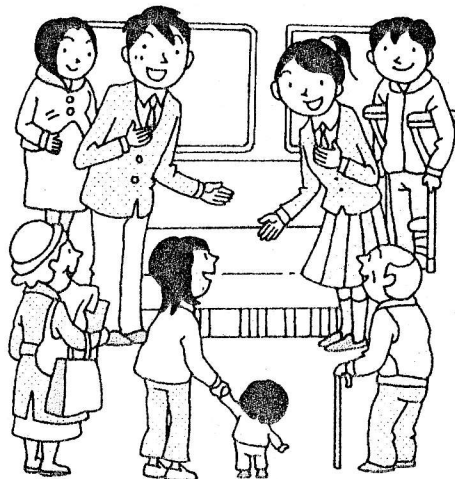


今年は例年より発症が多く、冬場になってさらに流行中です。かわいた咳が続く時は念のため受診しましょう。出席停止になるかどうかは医師の指示によるのでご連絡ください。



優先席じゃないから、知らん顔?
…ではなく

いつも利用する電車やバスで
心づかいの贈り物を



あなたの小さな心づかいで、
助かる人がたくさんいます。

12月5日 国際ボランティアデー