



保健だより12月号 ＜南那須中保健室 平成27年12月発行＞

【12月の保健目標】 ■ 冬を健康に過ごそう

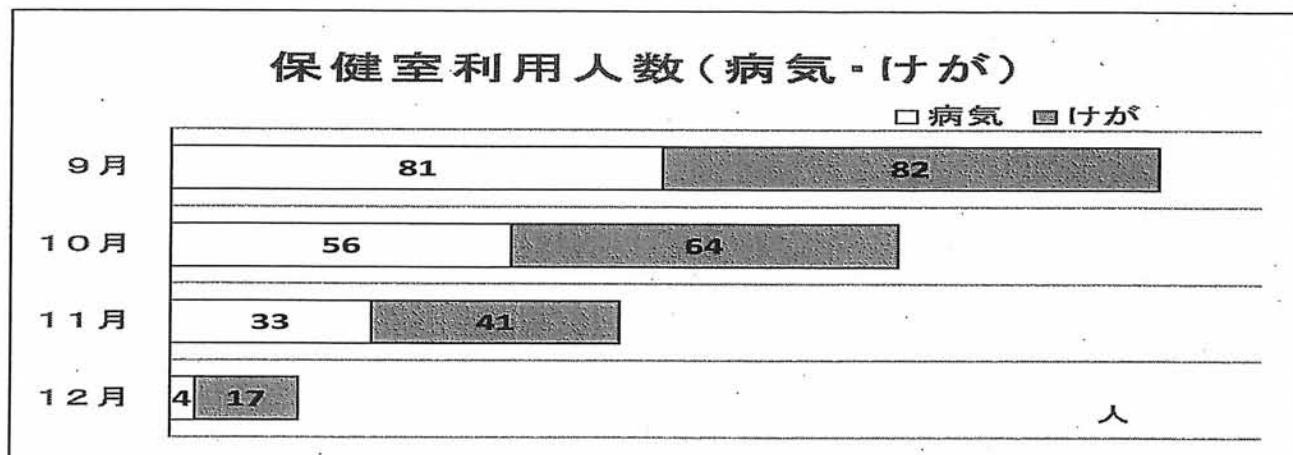
2015年のカレンダーも最後の一枚になり、冬休みまであとわずかです。進路実現に向けて追い込み態勢に入った3年生はもちろん、年末年始のイベントを楽しみにしているみなさんも、体調を崩してしまっては台無しです。かぜやインフルエンザの予防に努め、規則正しい生活を心がけて、健康を維持していきましょう。

また、家にいる時間が長いからといって、ゲームやスマホなどのメディア漬けになることなく、年末年始ならではの家族と過ごす時間を大事にしてください。

2学期の健康をふりかえって

■ 保健室利用状況から（9～12月の状況）

- 2学期前半と後半では、保健室利用人数に大きな変化がありました。9月～10月は、夏休みの生活から学校生活のリズムに切り替えがうまくいかない人や体調を崩す人が目立ちましたが、徐々に改善がみられました。
- けがについては、体育の授業中（主に球技）のけががやや多かったです。そのほか、自転車で登校中に転倒してけがをした例や休み時間に友人とふざけていてけがにつながった例などが数件あったのが気になりました。
- 下のグラフには含まれていませんが、休日の部活動中のけがも発生しており、「骨折」や「ねんざ」など、通院治療が必要なケースも数件ありました。
- これから冬休みにかけては、かぜやインフルエンザの流行も予想されますので、健康管理に一層注意して過ごしましょう。



* 12月は7日までの集計になっています。

冬休みにチャレンジ！



- あなたが、直したいと思っている生活習慣を1つ選んで、修正にチャレンジしてみましょう！
- ☐ ノーゲームデー、ノースマホデーをつくる
 - ☐ 夜ふかしをやめ、日付が変わる前に寝る
 - ☐ 苦手な野菜を食べられるようにする
 - ☐ 早食いをやめ、食事の時間を20分はとる
 - ☐ 朝、家族に起こされる前に自分で起きる
 - ☐ 外出時、ハンカチ・ティッシュを身につける など

■気をつけたい冬の感染症■

	インフルエンザ	感染性胃腸炎
多い時期	1月～2月	11月～2月
症 状	・38℃以上の急な発熱 ・のどの痛みや頭痛、関節痛、筋肉痛	・突然の激しい吐き気、おう吐 ・下痢や腹痛 ・発熱は軽度
感 染	・人からの感染 (飛沫感染、接触感染)	・人からの感染 (嘔吐物や下痢便からの感染) ・食品からの感染 (ウイルスに汚染された二枚貝など)
ワクチン	・予防接種あり	・予防接種なし
治 療	・抗インフルエンザウイルス薬の服用	・水分補給などの対処療法
予 防	・手洗い、うがい、マスクの着用、予防接種	・手洗い ・食品の加熱

■年末年始 誘惑をブロック■



ちよつとぐらい、飲んででも平気。

おもしろいことして遊ぼうよ。

みんな、やってることじゃない。

1本だけ吸ってみたら...

年末年始は、何かと誘惑の多い時期ですが強い気持ちでさまざまな誘惑をブロックし、あなたの体と心を守ってください。

■家の手伝いをしよう■



年末は、大掃除をする家庭も多いことと思います。あなたもぜひ家族の一員として、家の手伝いをしましょう。家族の役に立つ仕事ができたら、気分もそう快になり、あなた自身のリフレッシュになること間違いなしです。

*** 保護者の皆様へ ***

2学期、お子様が、学校管理下（学校生活中、登下校中、休日の部活中など）でけがをして、受診されませんでしたか？

学校管理下のけがで受診し、総医療費が5000円以上（保険診療3割負担で、窓口払いが1500円以上）かった場合、スポーツ振興センターの災害給付手続きができます。那須烏山市では、「こども医療費受給資格証（オレンジ色の用紙）」も発行していますので、手続きでわかりにくい点がありましたら、南那須中養護教諭 佐藤 または 那須烏山市教育委員会までお問い合わせください。