

ほけんだより



令和元年 11月 7日
瑞穂野中学校 保健室

11月の保健目標

・体力の増進に努めよう ・感染症に備えよう

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。と言っても、まだ日中は暖かく過ごしやすい日が続いていますね。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、免疫力を高めていきましょう。

風邪が流行する季節です！

朝の健康観察で風邪症状を訴える人が増加しています。予防の為にできる事、手洗い・うがい・マスクの着用。バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。また、しっかり睡眠時間を確保し、疲れをためないことが大切です。



インフルエンザ予防接種について

今年は9月末にインフルエンザの流行のニュースがあり地域での早期流行が心配されましたが、現在、宇都宮市内小中学校でインフルエンザの罹患報告は数件出始めたところです。インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続きます。インフルエンザ流行前の対策として、医療機関では予防接種が開始されています。予防接種を受けることで、発症率、重症化率の低減につながると言われています。予防接種を受けてから、抗体ができるまで約2週間かかり、効果は5か月間持続すると言われています。予防対策の一つとしてご家庭でご検討ください。

インフルエンザ治療証明書について

様式が変わり医療機関による治療証明書の提出は必要なくなりました。代わりに『インフルエンザ経過報告書』をご家庭で記入し、提出していただくようお願いいたします。

★インフルエンザ経過報告書は学校ホームページに掲載していますのでご利用ください。



治療は済みましたか？

秋休み前に、検診の結果、治療が必要な生徒には受診のお知らせを再通知しました。その後、医療機関を受診し受診の報告を提出してくれた生徒は増えています。まだ提出ができていない人は、時間を見つけて治療に行くようにしましょう。特に3年生は年明け、入試があります。入試当日にむし歯が痛くなってしまう実力が発揮できなかったでは本末転倒ですね。学習面も健康面も整える習慣を身に付けてください。



スクールカウンセラー来校日

SCの蔵坊先生が来校されます。相談室の場所は技術棟(木工室と金工室の間の事務室)になります。お間違えのないようお越しください。

相談希望がある方は、担任または保健室までご連絡ください。

11月7日(午後)、14日

木曜日

12月5日

9:00~17:30

1月9日、1月30日

TEL: 656-1586