



保健だより

伊奈中学校
保健室 No. 8
2023/12/1

12月11日は何の日か知っていますか？「胃(1)に(2)良い(11)」と読める語呂合わせから、1年間にわたって胃腸に負担をかけてきたことを振り返り、いたわりの気持ちをもってもらうことを目的として「胃腸の日」と制定されました。

暴飲暴食、夜遅くに食べる、早食い…こんな食生活をしていませんか？年末年始はイベントごとが多く、食生活が荒れがちです。胃腸にやさしい生活を送りましょう。

「咽頭結膜熱」に注意しましょう！

全国的に「咽頭結膜熱」が流行中です。

茨城県でも図にあるように、定点当たりの報告数が過去5年間の平均を上回っている状況です。

○咽頭結膜熱とは？

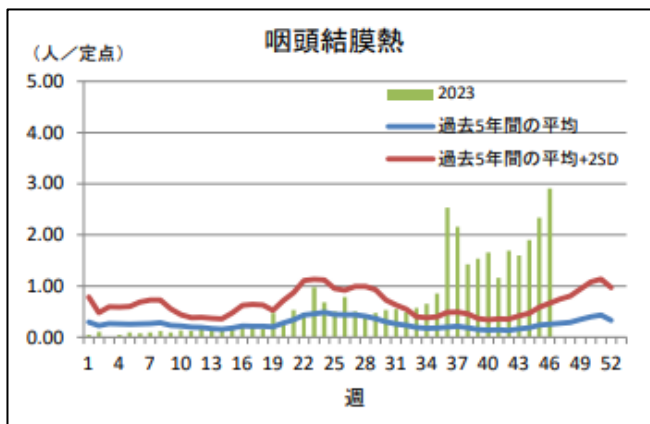
発熱、結膜熱、咽頭炎を主症状とする疾患で、プールを介して流行することが多いのでプール熱とも言われています。

○症状

高熱(39~40℃)、咽頭痛、頭痛、食欲不振。咽頭発赤が強い。眼の症状としては、結膜が充血し、涙が多くなったり、目やにが増えたりします。

○登校基準

発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで、出席停止となります。

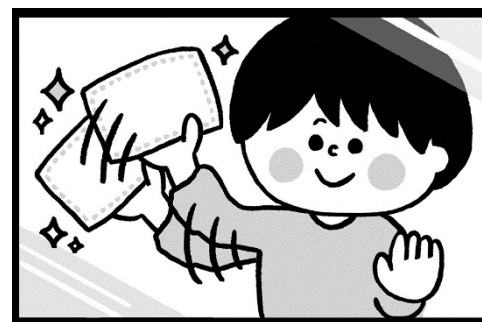


茨城県 HP より「茨城県感染症流行状況第46週」

大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「面倒だな〜」と思っても実は大掃除にはメリットがたくさんあります。

まず、不要なものを処分することで、部屋や机周りなどがすっきりします。見た目が整うと、心の内側も片付くようで気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまいこんで忘れていたものが見つかるかもしれません(こういったものが見つかる、ついつい懐かしくなってしまう掃除の手が止まるデメリットもありますが、...)。



1年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

冬休みの過ごし方

ふ 振り返ってみようこの1年

大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

ゆ 危険な誘いはきっぱりと断ろう！

ゆうわくに負けないで

やす やすみ中も規則正しい生活をキープ

早寝早起き 朝ごはんが基本です！

す 一日の利用時間を決めてそれを守ろう！

スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

みつ みつを避け引き続き感染対策を

手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！

保護者の方へ

色覚検査 学校でも検査することができます！

学校の健康診断では色覚検査は実施していませんが、**希望がある場合**には、本校の保健室で実施することができます。1年生の希望者を対象に検査を行いました。2・3年生でも検査を受けることができます。色覚検査の希望がある方は、養護教諭 渡辺までご相談ください。

先天性色覚異常とは

男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがあります。本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていないことがあります。

日常生活で困ること

日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。