

ほけんたより

令和4年11月25日
第7号
田万川中学校 保健室

冬の足音が近づいてきました。朝晩は冷え込み、風が冷たく感じられます。

寒くなると、本格的に感染症の流行時期に入ります。田万川中学校でも、健康観察でかぜの症状を訴える人や、体調を崩して保健室を利用する人が増えてきました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染拡大防止のためにも、今まで以上に感染症予防対策に気を付けていきましょう！

11月の給食関係行事予定

「積極的に自分で取り組むこと」を大切に！



11月26日（土） お弁当の日（第2回学校へ行こうよの日）

…手作り弁当を必ず持参するようにしましょう！

寒～い!! あなたに…衣類の工夫



冷え込むことが多くなり、寒さや腹痛を訴えて、保健室に来室する人も増えてきました。来室した人に、制服の下に着込んでいるかどうか尋ねてみると、ほとんどの人が「体操服だけ着用している」と答え、カーディガン等も着用していませんでした。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、学校では常に窓を数か所開けている状態です。今年も例年に比べて、寒い室内で過ごすことが予想されます。寒さから体調を崩すことのないよう、衣類の工夫を行いましょう。

● 重ね着をしよう!

半袖のTシャツ1枚の上に、厚手のダウンジャケットを着てもあまりあたたかくない…そんな経験がある人もいるかもしれません。重ね着をすると、空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。制服等からはみ出さないように気を付けながら、制服の下もしっかり着込んでおきましょう。



● 「3つの首」をあたためよう!

マフラーや手袋、少し長めの靴下で、首・手首・足首の「3つの首」をあたためましょう。特に首は、皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。



● 肌着（下着）を身に付けよう!

体にほどよくフィットする肌着を着用することで、体の熱を逃さないようにすることができます。

また、肌着には、汗や皮脂を吸い取り、皮膚を清潔に保つ働きもあります。



裏面へ続きます

インフルエンザの予防接種について



体には侵入してきたウイルスを異物と認識して、抗体をつくる免疫反応があります。この反応によって、次に同じウイルスが侵入すると素早い反応で体を守ってくれます。

この免疫反応を利用したのが、予防接種です。ウイルスからつくられたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入したときにより速く抗体がつくられます。

インフルエンザの予防接種は、抗体がつくられるまでに約2週間かかり、抗体の反応は約5ヶ月続くそうです。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行を極力抑えるために、可能であれば、ぜひ接種しておきましょう。

～保護者の皆様へ～

① 今年度の「お弁当の日」について

「お弁当の日」を11月26日（土）の「第2回学校へ行こうよの日」に実施します。子どもたちへの事前指導の際には、「積極的に自分でお弁当づくりに取り組む」ということを伝えています。

ぜひ、お弁当づくりのサポートをお願いいたします。



② 11・12月のスクールカウンセラー来校日について

11月30日（水）の午前と12月8日（木）の午後に、スクールカウンセラーの小川 昭先生が来校されます。相談を希望される方は、手紙やお電話等で、お気軽に担任または、教育相談担当（岡掛）までお知らせください。

