

# ほけんだより 2

野間中学校 保健室 H28.2.

今年度も残すところ約2か月となりました。本格的な寒さの到来で体調を崩す人も増えてきています。野間中では、インフルエンザの流行はありませんが、油断禁物です。ちょっとした気の緩みをねら、ウイルスはやってきます！3年生は入試、1・2年生は学年末テストがあります。全員で予防に努めましょう！！



## 今月の保健目標 環境を美しくしよう



毎日、黙々と清掃しているみなさんを見てると、誇らしくなります。自らの手できれいにした環境で、1年のまとめの時期をバッチリかき過ごしましょう。かぜ・インフルエンザが流行、しています。こまめに換気をして、きれいな空気の中で勉強すると、かぜ・インフルエンザにかからないだけでなく、集中力がUPして交感率がよくなりますよ。

※3学期の身体測定の結果 ※あくまでも平均です。個人差があるので参考程度にしてくださいね。

### 〈身長〉cm

男子	4月	9月	1月
1年	151.3	154.7	157.7
2年	160.0	161.9	163.7
3年	165.9	167.3	169.1

女子	4月	9月	1月
1年	153.6	154.9	155.8
2年	155.4	156.1	156.7
3年	156.3	156.7	157.2

### 〈体重〉kg

男子	4月	9月	1月
1年	41.5	44.2	46.6
2年	50.4	52.6	54.3
3年	52.9	54.0	56.5

女子	4月	9月	1月
1年	44.7	44.5	47.0
2年	48.3	48.5	50.5
3年	49.5	49.2	50.1

予告  $\frac{2}{8} \sim \frac{2}{12}$  歯みがき週間

給食後に、全校で歯みがきを行います。今回はクラスごとに歯みがきをした人数を調査します。忘れずに歯ブラシを用意しておいてください。

## インフルエンザ注意報が1月20日に発令されました！

インフルエンザとは…？

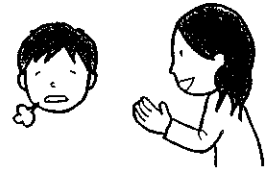
- \*症状\* 悪寒、頭痛、高熱(38~40℃)で発症。  
全身症状として腰痛や筋肉痛、呼吸器症状として咳や咽頭痛。
- \*予後\* 合併症として、脳症、肺炎、中耳炎などがある。



### ◎予防対策 その1

☆朝の健康観察をお願いします☆

学校における感染拡大を防止するには、インフルエンザの症状をもつ生徒の早期発見が必要となります。生徒の健康観察にご協力をお願いいたします。



### 健康チェック項目

- 体温が37℃以上ある
- 倦怠感(だるさ)を訴えている
- 咳をしている
- 関節痛がある

※37℃以上の体温がある場合は、家で静かに休養させて下さい。また、熱がみられなくても、頭痛や咳・鼻水・のどの痛みがある場合は、早めの休養をおすすめします。

### ◎予防対策 その2

☆マスクの着用☆

健康観察で咳・くしゃみ・のどの痛み等がみられた場合は、マスクを着用させて下さい。



インフルエンザと診断されたら

出席停止です。すみやかに学校へご連絡ください。