

ほけんだより

令和 5年 11月
第一中学校 保健室



11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

後期の身長体重測定日程について

昼休みに保健室で測定をします。その時間に係活動など集まりがある場合には、そちらを優先してください。後日、測定します。
時間内にクラス全員が測定できるよう保健委員から指示があります。給食当番の工夫や協力をお願いします！

今年は例年になく、9月からインフルエンザでの出席停止が増えています。

保健室に体調不良で来室する人の中には、来室した時にすでに38℃・39℃ある人も多くいますが、来室した時には発熱はなく、のどの痛みなどなんとなく体調が悪く早退し、翌日や2日後に発熱しインフルエンザだった人もかなり見られます。

やはり、体調は自分しかわからないので、いつもと違う自分に早めに気づき休養するなどの対応をすることが大切だと改めて感じております。保護者の方には早退などの対応にご協力いただきありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします。

現段階ではインフルエンザA型が流行しているようですが、例年は春先にかけてB型が流行し始めます。10月のほけんだよりにも載せましたがインフルエンザの予防接種もひとつも予防方法です。

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが動きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|
| 11/6 2の1 | 7 2の2 | 8 2の3 | 9 1年脊柱側湾症健診 | 10 2の4 |
| 13 2の5 | 14 定期テスト | 15 定期テスト | 16 2の6 | 17 外国語部会会場 |
| 20 わか・あお | 21 予備日 | 22 3の1 | 23 勤労感謝の日 | 24 出張 |
| 27 3の2 | 28 3の3 | 29 3の4 | 30 3の5 | 12/1 3年実テ |
| 4 3の6 | 5 3の7 | 6 1の1 | 7 1の2 | 8 1の3 |
| 11 1の4 | 12 1の5 | 13 校内研修会 | 14 出張 | 15 保護者会 |
| 18 1の6 | 19 1の7 | 20 予備日 | 21 予備日 | 22 |

