

保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室

令和3年11月1日(月)

No.9

インフルエンザワクチンの予約接種が始まっています！



目的：インフルエンザに感染した場合に、発症や重症化を抑える。絶対にかからないという訳ではない。

免疫：予防接種をしてから約2週間で抗体ができる。効果は約5ヶ月。

時期：流行は11月下旬～3月上旬が中心であるため、接種するなら11月中旬までが望ましい。

注意：ニワトリの有精卵でワクチンを作っているため、卵アレルギーのある人は、医師と要相談。

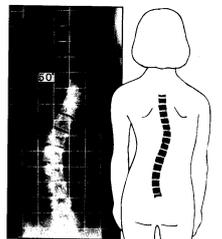
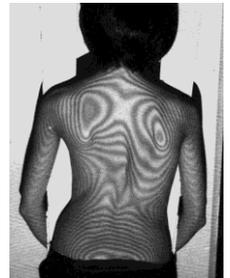
新型コロナウイルスの1回目接種の2週間前から、2回目接種の2週間後までの間は接種できない。

申込：各自でかかりつけ医に相談し予約する。

11月5日(金) 脊柱側弯検診(モアレ検査)です！

可視光線を用いて背中中のモアレ写真を撮り、背骨が横方向に曲がっていないか(彎曲)どうかを調べる検診です。モアレとはフランス語で木目という意味で、背骨が彎曲している場合、右の写真のように、木目が左右非対称となって映し出されます。

この病気は、生まれながらにして発症しているもの(先天性側彎症)が3割で、あとの7割は原因不明の特発性側彎症や思春期側彎症とされています。彎曲が進行して、腰痛や重度の肩こり、内臓の圧迫(特に心臓や肺)が起こると治療が必要となります。側彎症は骨の成長期に発症し進行することが多いのですが、治療効果が出やすいのも骨の成長期です。最も効果的な検診時期ですから、対象者は忘れずに受診してください。



●場所:保健室

●服装:体育着・靴下とマスク着用(個室で上着をすべて脱ぎ検査します)

小児生活習慣病予防健診・貧血検査が11月18日(木)に決定！

延期になっていましたが日程が決まりました。今後は直接、対象者へ詳細を連絡します。

思春期は、以下のことが原因となって鉄欠乏性貧血を発症しやすい時期です。

- ① 運動量が多く、足裏から伝わる振動・衝撃で赤血球が壊れてしまう
- ② 発汗量が多く、汗から鉄分を放出してしまう
- ③ 塾や習い事、部活、ダイエット等で食生活が乱れやすく、鉄分やビタミン、蛋白質が不足してしまう
- ④ 急激な身長伸びや、女子の月経等、成長に伴う血液の需要増大に供給が間に合わない



貧血が、勉強やスポーツの成績不振、遅刻の増加、気持ちの落ち込みの原因になっている場合があります。最近「なんだか疲れやすなあ」「ちょっと動くだけで動悸や息切れがする」「めまい・立ちくらみ・耳鳴りがする」「何をしてもやる気が起きない・・・」「無性に氷が食べたくなる」など、自覚症状がある場合は、貧血の可能性ががあります。心当たりのある人や困りごとがあれば、一度保健室に相談にきてください。

『スキンシップ以外のコミュニケーション』を深めるコツ

～保健委員2年副委員長より～

後期活動計画「スキンシップ以外のコミュニケーションの啓発」について具体的にどのようなことが質問がありました。～中略～必要のないスキンシップはしないで、他の方法で友達と楽しむということです。皆さんの中には、相手と肩を組んだり、人の上に乗ったりする人がいると思います。しかし、そのような行為は、もし相手や自分がコロナに罹っていたら、感染を広げていることに変わりません。なぜなら、皆さんも知っている通り、無症状の場合があるからです。もしものことを考え、相手と接して欲しいです。

私たちはマスク生活が長引く中で、声のボリュームやトーンで、相手が伝えたい気持ちを把握することができるようになってきました。また、特に伝えたいことがあるときに、言われて嬉しい言葉を使えるようになってきましたね。そうすることで、自分の思いや気持ちを伝えることができ、相手も嬉しい気持ちになり、交流が深められます。交流を深めたり、必要のないスキンシップを減らすには、自分から行動することが大切です。一人一人がそのような気持ちを持って、これからの学校生活を送ってください。

コロナに関わらず、これからやってくる冬から春にかけては感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎などの感染症も流行期に入ります。昨年度ほとんど罹る人のいなかった学校感染症ですが、今年度は多摩地域でRSウイルスや溶連菌の感染が流行するなど注意が必要です。相手を思いやり、友達との距離を考えて過ごしましょう。寒くなってきて、手を洗うのもしんどいですが、手首・親指の付け根を忘れずに、30秒の手洗いを頑張りましょう。



保健委員が流しの環境整備を頑張っています！ありがとうございます！

防寒対策をとりましょう！



今冬も常に校舎内を換気して過ごすことになります。二段階換気や換気扇・扇風機を活用しても、どうしても暖房が効きづらい、外気があたるなどがあると思います。様々な研究で、人間の免疫システムが一番活発に働く体温は37℃前後ということが言われています。また、寒さによるストレスが長時間続くと、副腎皮質からステロイドホルモンが分泌され、免疫細胞にブレーキをかけてしまいます。さらに、冷えにより血管が収縮すると、緊張性頭痛が悪化したり、月経痛がひどくなったりします。体を冷やさないよう、各自で防寒対策をとりましょう。体育で汗をかいた後はタオルで拭く・着替えるなどし、汗冷えにも注意してください。

基礎体温を下げないためには、入浴、早寝早起き、バランスのよい食事、適度な運動も大切です。寒くなって朝起きるのがつらい、寝坊して朝ごはんを食べていない・・・との声がチラホラ。今一度、生活リズムを見直しましょう。

具体的な防寒具と使用のルールは、生活指導部からのお便り『スクールライフ』をみて確認してください。持ち物には必ず記名をし、友達との貸し借りがないようにしましょう。また、体育や技術家庭などの実技教科によっては、安全のために使用できない場合もあります。各教科の先生の指示も確認しましょう。

水筒の持参をお願いします！



冬の乾燥から体を守るため、引き続き水筒を持参し、こまめに水分補給をしてください。中身はあたたかい飲み物でも大丈夫です。教室を常に換気していると、どうしても湿度が下がってきてしまいます。学校薬剤師の先生と相談し、加湿器や濡れタオルを試してみましたが、広い教室の湿度をあげることは難しい現状です。マスクを着けていることで、ある程度の乾燥は防げますが、暖房がかかり始めれば乾燥はさらに進みます。こまめに水分をとり、のどを潤すようにしましょう。鼻呼吸の意識も忘れずに。