

ほけんだより 11月

令和5年11月
多摩市立鶴牧中学校
校長 福田 洋一
養護教諭 柄澤 美紅

11月に入り、日が落ちるのがずいぶん早くなりました。季節の変わり目は、体が寒さに慣れていないため、体調を崩す人が急激に増えます。早寝・早起き・朝ごはん、手洗い・うがいなどにより、風邪や感染症に負けない体作りを心掛けましょう。また、体調不良が続いている人は、早めに医療機関を受診することで、悪化を防ぐことができます。無理をしないで、ゆっくりと休みましょう。

「咳エチケット」続けていますか？

咳エチケットは、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかった（疑いがある）とき、お互いにうつさないようにするためのルールです。本校でも、体調が悪いときに何もせず咳やくしゃみをして、周りの人に言われて保健室にマスクを貰いに来る生徒が多く見られます。自分や周りの人のために、今一度咳エチケットを意識しましょう。



① マスクを着用する

咳が出ているときには、マスクを正しく着用することが飛沫の防止に効果的です。

② 鼻と口をおおう（マスクがない場合）

咳やくしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れて、ごみ箱に捨てましょう。

③ とっさのときは袖でカバー

急な咳やくしゃみは、手を使わずできるだけ袖や上着の内側でおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく手を洗いましょう。

周りの人で、花粉症や喘息などで咳やくしゃみをしている人がいるかもしれません。決してその人に近づかない、関わらないように、ということではありません。お互いに安心して生活ができるように、咳エチケットについて知り、意識していきましょう。



- 調子が悪いと感じたら
無理せず休養
- 水分と栄養を
しっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

あげてはいけ ないものって？



人から素敵なプレゼントをもらおうと、うれしいですよね。でも、あげたりもらったりしてはいけな
いものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病
気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症
状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪い
ことがあります。ですから、「薬は人
にあげない・人からもらわない」を
守ってくださいね。

学校保健委員会を開催しました

11月9日（木）に、令和5年度学校保健委員会を開催しました。学校医の山本正之先生（内科）、黒石川誠先生（眼科）、学校薬剤師の田極淳一先生、つるの会代表役員の西澤さんにご出席していただき、今年度の健康診断の結果や、健康について協議しました。

健康診断の結果について

身体計測（全国平均：令和3年度学校保健統計調査より）

身長（男子）	1年	2年	3年
鶴牧中	154.3	159.5	165.5
全国平均	153.6	160.6	165.7

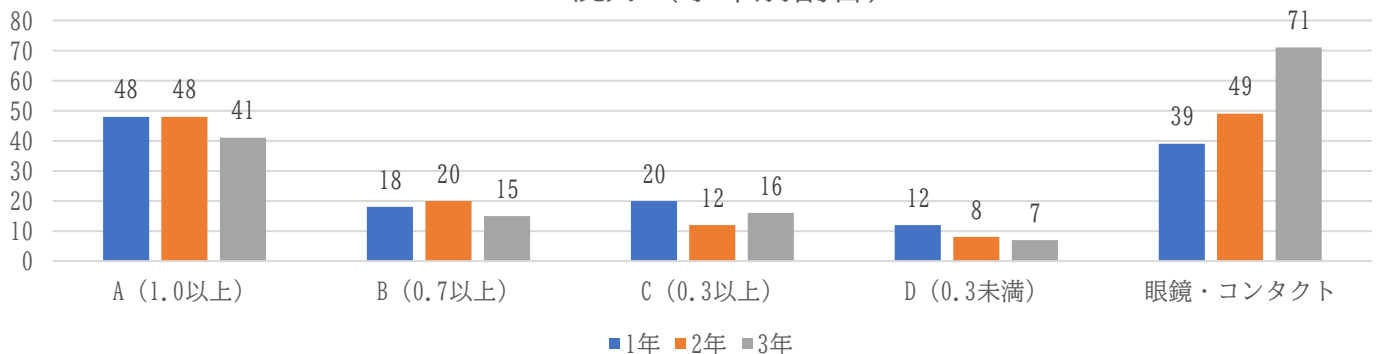
身長（女子）	1年	2年	3年
鶴牧中	152.7	155.1	157.3
全国平均	152.1	155.0	156.5

体重（男子）	1年	2年	3年
鶴牧中	43.3	47.0	53.2
全国平均	45.2	50.0	54.7

体重（女子）	1年	2年	3年
鶴牧中	43.7	46.7	49.7
全国平均	44.4	47.6	50.0

視力検査

視力（学年別割合）



学校保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 (A) 未満の割合は、年齢が上がるにつれて増加傾向であり、中学生では 60%以上になったとのことです。

学校医・学校薬剤師より

・感染症の患者がとて増えており、薬が不足している。何よりも予防が重要。感染防止策にやりすぎということはない。換気が効果的であり、今後寒くなっても、休み時間の間だけでも窓を開けるとよい。（山本先生より）

・視力低下の原因としては、スマホやゲームの普及、屋内活動の増加などが考えられる。スマホ等を使うときには連続して見続けないようにし、20分に1回は1、2分でも遠くを見るよう心掛けるとよい。また、紫外線が目に良い効果があることが分かったので、室内であっても自然光を取り入れるようにするとよい。コンタクトの誤った使用は角膜炎や失明の恐れがあるので、使う際は慎重に、安易に使わない。（黒石川先生より）

・鶴牧中の環境検査の結果、全て基準をクリアしていた。現代においては、大麻などの違法薬物ではなく、咳止めなどの一般用医薬品による薬物乱用が増加している。ドラッグストアなどで手軽に手に入りやすいが、大量に服薬すると危険を伴うので、用法容量を守り、正しく使用することが重要である。（田極先生より）