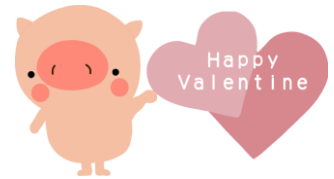


# 保健だより

南河原中 保健室  
No.12  
2018. 2. 1

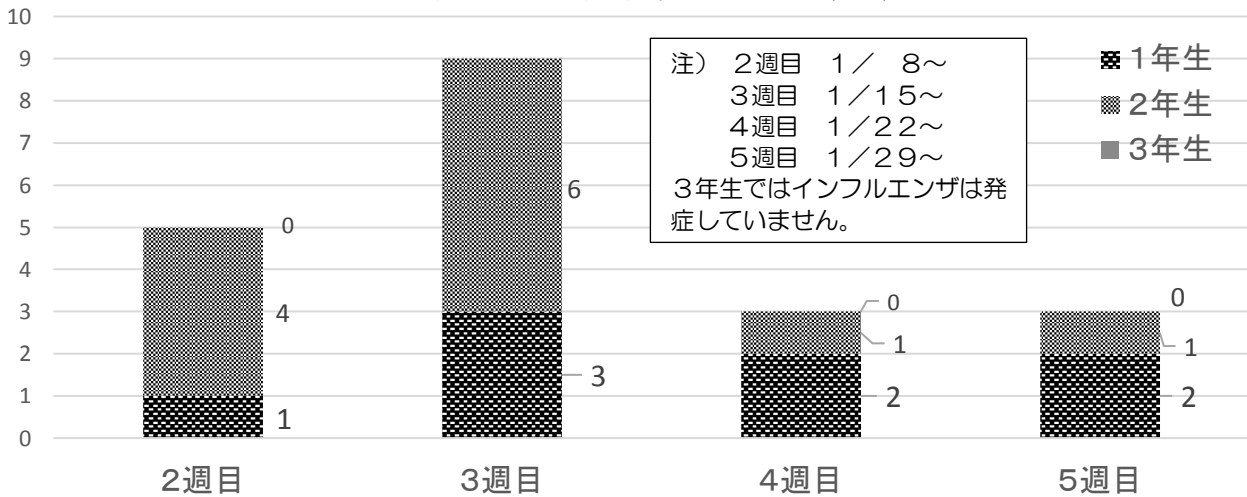
1年生のスキー学校では、志賀高原の雄大な自然の中でスキーを体験しながら、自分を成長させる3日間を過ごすことができました。

先月は2年生を中心にインフルエンザの流行がみられましたが、現在は落ち着いています。今年はA型・B型の両方が流行しており、全国的にも患者数が多くなっています。しばらくの間は手洗い・うがい・加湿・マスクと感染予防に努めましょう。



## 南河原中のインフルエンザの動向(1月)

1月のインフルエンザ発生状況(人)



本格的な流行期に入ってきておりますので、以下のことに注意をお願いします。

### ◎流行の拡大防止について

1、「咳エチケット」として、マスクの着用をお願いします。

手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時には、すぐに手を洗いましょう。

2、外出時の手洗いの励行(流水・石鹸・アルコール消毒)をしてください。

インフルエンザウイルスを除去するのに有効な方法です。

3、適度な湿度の保持を心がけましょう。空気の乾燥は、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器や洗濯物を室内に干すなどをして、50~60%に加湿すると効果的です。

4、十分な休養とバランスのとれた栄養をとり、体の抵抗力を高めましょう。

5、人混みや繁華街への外出、不要不急の外出を避けましょう。

### ◎インフルエンザにかかったら

出席停止の扱いです。医療機関でインフルエンザと診断された場合には、学校までご連絡ください。登校の基準は、学校保健安全法により、「**発症した後5日、かつ解熱後2日を経過するまで**」となっております。これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養する期間です。ご理解の上、登校を控えるようお願い致します。

# 身体測定1月の結果をお知らせします

身体測定 1月		身長(cm)	4月との差	体重(kg)	4月との差
男子	1年	157.6	5.5	45.9	1.6
	2年	166.0	3.4	53.1	2.3
	3年	167.2	1.9	59.7	3.6
女子	1年	154.8	2.0	43.4	1.9
	2年	156.9	1.2	48.9	1.6
	3年	156.9	1.1	51.9	1.5

この9か月の間に、1年生の男子では5.5cm、2年生の男子では3.4cmも身長が伸びました。今、一番身体の成長が著しい時期ですね。女子も男子ほどではなくても、身長が伸び、体内では臓器、骨格など、大人の体へと成長が続いています。

中学生の時期は、貧血にもなりやすいので、タンパク質やビタミンといった栄養素を十分に摂って、骨太のしっかりした体を作りましょう。



## スマホのその使い方、大丈夫かな？

### ぎっくり首の原因に！

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



### 仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



### 寝不足の原因に！

夜にブルーライトが目に入るとからだが目と勘違いし、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



### 事故の原因に！

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。危険です。

