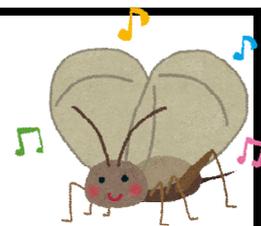


保健だより

R6年11月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井



10月は体調不良者が多くいました。寒暖差やすっきりしない天気、疲れも影響していると思います。11月は北翔祭やマラソン大会などの行事もあります。元気に過ごせるよう、寒くなってくるこの時期に、適切な衣服の調節や体調管理など自分でできるといいですね。

★金北の防寒対策★

【トレーナー・セーター】

○白・黒・紺・灰色（部活で着用しているトレーナーは可。トレーナーの着用は運動着の時のみ。セーター・トレーナーのみの服装は禁止。）

【マフラーやネックウォーマー・手袋】

○白・黒・紺・灰色（メーカーのロゴのみ可）

【ブランケット】

○白・黒・紺・灰色・茶（柄なし）

○大きさは膝にかけたときに床につかない程度のもの。

【お願い】

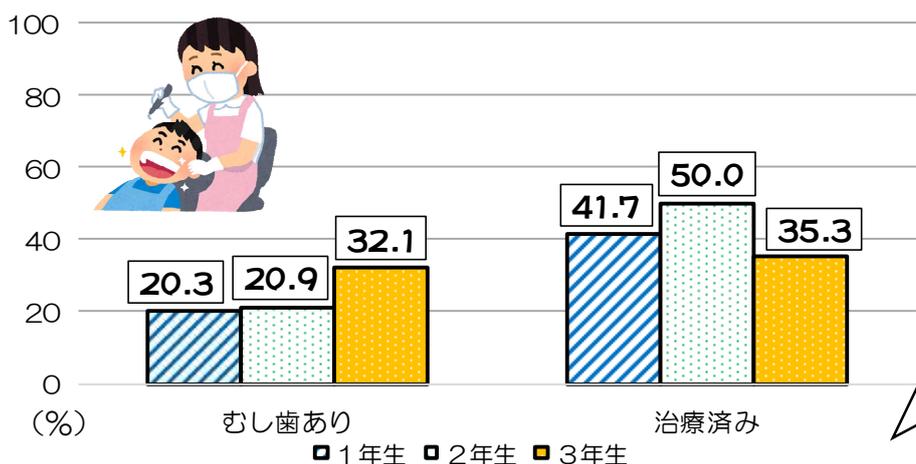
○膝掛けやネックウォーマー等洗えるものはこまめに持ち帰って洗濯をして衛生面に気を付けましょう。



11月8日は「よい歯の日」です！

歯ブラシチェックを行いました！

保健委員会主催、セルフ歯ブラシチェックを行いました。自分でチェックする人もいれば、保健委員に見てもらおう生徒、見せにくる生徒もいました。毛先が広がっている人は秋休み中に歯ブラシの交換をしてくるようお願いをしました。



学年別のむし歯のある生徒及び治療済み（10/30現在）の割合です。どの学年もむし歯がある生徒は少ないですが、治療率も低いです。痛みが出る前の受診をお勧めします。また、秋休み前には第2回治療勧告を配付しましたので、受診をお願いします。

よい歯の図画・ポスター、作文、標語のコンクールにおいて前期保健委員会の生徒がポスターの部及び標語の部に応募しました。その結果、以下の生徒が入選しました。おめでとうございます！！

【ポスターの部】1年 後藤 美月さん、2年 小瀧 緋椰多さん、3年 岡 柚花さん

【標語の部】1年 齋藤 愛海さん、2年 篠原 捺美さん、仁部 琴音さん、3年 浄法寺 莉奈さん



現在流行中の感染症！！



①マイコプラズマ感染症

国立感染症研究所の調査によると過去10年で最大の流行となっているマイコプラズマ肺炎。秋から冬にかけて流行することが多い感染症です。感染から発症までの潜伏期間は2週間～3週間と長く、いつ感染したかわかりづらいほか、症状がでてでも風邪だと思って出歩く人も多いため、「歩く肺炎」とも呼ばれています。

【病原体】肺炎マイコプラズマ

【主な症状】発熱・全身の倦怠感・頭痛・咳など。咳は熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴。

【潜伏期間】主に2～3週間

【感染経路】飛沫感染・接触感染。症状のある間がピークであるが、保菌は数週間～数ヶ月間持続する。

【登校】解熱し、激しい咳が治れば登校可能です。

【ちなみに】マイコプラズマ肺炎とは「マイコプラズマ」という病原体が肺に感染することによって起こる呼吸器感染症です。



②手足口病

子供を中心に感染する「手足口病」は夏に流行する病気ですが、10月現在も「警報レベル」になっています。警報レベルとは大きな流行が発生又は継続しつつあると疑われることを示します。

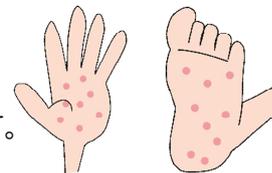
【病原体】コクサッキーウイルスA16型、エンテロウイルス71型

【主な症状】発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手足末端、肘、膝、臀部等に水疱がみられるのが特徴。発熱はあまり高くないことが多く、1～3日で解熱する。

【潜伏期間】3～6日

【感染経路】飛沫感染・接触感染・経口（糞口）感染

【登校】発熱がなく、全身状態がよく、普通の食事がとれれば登校可能です。



～養護教諭のひとりごと～

10月は体調不良者が多く、保健室利用者も多くいました。その中で、翌日や体調が良くなって再登校した日に、「元気になりました」や「ありがとうございました」と保健室に報告に来てくれる生徒がいました。体調不良者の対応をするのは当たり前と思っていましたが、感謝を言いに来てくれる子供たちにホッとするとともに、養護教諭をやっていてよかったなとうれしい気持ちになりました。金北の生徒の良いところをまた一つ発見した月でした。

