

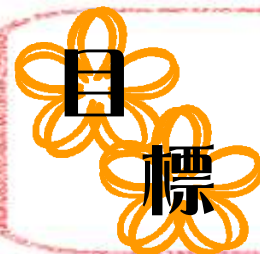
# 保健だより



平成25年2月6日  
南中学校 保健室  
第10号

★歯の治療が終わった人は、受診結果を保健室に提出してください。

この保健だよりがお家の方まで届きますように☆



- 【今月の保健目標】  
○心と体の発達を正しく知ろう
- 【今月の歯科保健目標】  
○歯肉の健康状態をチェックしよう



## そろそろ花粉症の季節です



現在、日本人の4人に1人は花粉症だと言われています。最近では子どもも大人と同様に花粉症になる割合が増加傾向にあるそうです。花粉の飛散情報を見ると、今年は昨年の約2倍とすでに予測されています。鼻水や鼻づまり等の症状の場合には風邪と見分けがつかずに悪化させてしまうこともあるので、「もしかして?」と思ったら早めにかかりつけの病院（耳鼻科等）を受診してみましょう。花粉症が原因で頭痛やのどの腫れ、睡眠不足などが起こり、授業中の集中力低下につながることがあります。花粉が飛び始める前からしっかりと対策しておくことが大切です。

### 花粉症 予防のポイント

できるだけ花粉を避けること!

- 外に出るとき: マスクや帽子を身につける。
- 室内に入るとき: 頭や洋服についた花粉を払い落とす。
- 水道の前を通ったら: こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。
- 自宅では: テオールのハンカチは清潔なものを使い、外に干すと花粉が付きまします! 洗濯物は室内に干す。
- 体調管理も大切: かぜをひくと、症状が悪化する。

### ★セルフチェック!★

- くしゃみが立て続けに何回も出る
- 透明でサラサラした鼻水が出る
- 息ができないほど鼻づまりが続く
- 目がとてもかゆく、涙が出ることもある

### 7 個の間違い探し



## こんな日は要注意!

- 1: 天気が晴れまたは曇り
- 2: 最高気温が高い
- 3: 湿度が低い
- 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5: 前日が雨

つまり前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日は特に要注意日となるようです。また、1日の中でも気温の上がる午後1時~3時頃は飛散量が多い時間帯となるので、外出はなるべく控えた方がよさそうですね。

### 受験生のみなさん! もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに負けないで!!

睡眠時間はしっかりと確保して! ☆  
睡眠不足は集中力・記憶力の敵!  
受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ! ☆  
遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。  
脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

不調のときはあせらず休養を! ☆  
体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

### 保護者の方へ

#### 麻しんの予防接種がまだの人は急いでください!

平成19年度に10代から20代の若者を中心に麻しん（はしか）が全国的に流行したことを踏まえ、中学1年生を対象に平成20年度から5年間、麻しん排除を目的として時限的に実施されてきた「麻しん風しん第3期予防接種」がまもなく終了します。平成25年3月31日までは市負担により費用は無料で接種することができますが、それ以降は任意接種となるため、全額自己負担（医療機関によって異なりますが、1万円程度）となります。予防接種により麻しんの免疫ができる割合は95~98%といわれています。数%は抗体ができない場合があり、流行期には麻しんにかかる可能性が高くなります。1回目の接種で抗体ができなかった人、接種できなかった人にも免疫を与えることも目的の一つとして、中学1年生での2回目の接種が実施されています。麻しんを確実に予防するためには、予防接種が必要です。今月末から3月にかけて接種状況調査が予定されていますので、まだ予防接種を受けていない方は、この機会に接種をお勧めします。

### まだ! 配りかた! 1週間! ☆ おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは、無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と、いつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。ヨソヨソ! 1週間! の場合は、出席停止です。 ××欠席扱いにはなりません××