



ほけんだより



令和6年度 10月
栃木市立東陽中学校
保健室

昼間はまだ暑いですが、朝晩は涼しくなり秋の訪れを感じるようになりました。夏の猛暑による疲れから、体調を崩している人がいます。質の良い睡眠を取り、体力を回復させましょう。これから、若あゆ祭や合唱コンクールなど行事が盛りだくさんです。基本的な感染症対策も引き続きよろしくお願ひします。

10月の健康目標は「目の健康と姿勢について考える。」です。保健だよりや保健室前の掲示物を参考にし、目の健康に良いことを実践してください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス 基本的な感染症対策

- ① こまめな手洗い、アルコール消毒 ② 咳・くしゃみエチケット
- ③ 教室の換気（屋外側と廊下側の窓、常に各2方向以上を開ける。）
- ④ 毎朝の健康観察（発熱や体調が悪い場合は無理に登校しない。）

食中毒予防 涼しくなった10月も注意が必要です！

- ① 調理後は速やかに食べる。（調理後2時間以内に食べるのがよい。）
- ② 調理器具を清潔にする。（まな板やふきん、水筒をよく洗い除菌をする。）
- ③ 食品の保存方法や賞味期限に注意をする。



子どもにも！眼精疲労に「用心」



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

11月の保健行事について

学校保健委員会 11月1日（金）5校時

今年の学校保健委員会は、歯科検診時に湯本学校歯科医からいただいた指導のもとに、全校生で「歯の健康」について考えます。当日は、栃木市健康増進課の歯科衛生士より望ましいブラッシングについてご指導をいただきます。

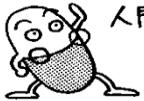
性に関する指導講演会（1年生対象）

11月19日（火）6校時

栃木市子ども家庭センター保健師を講師に招き、「思春期の心と体」について考えます。
*二つの行事は、保健委員会生徒の皆さんを中心に実施します。たくさん学び合い、今後の健康な生活づくりに生かしてください。

薬物について考えよう！

* 11月15日（金）に薬物乱用防止教室があります。

<p>10月17日 ～10月23日 薬と健康の週間</p> <p>… 薬は使い方を「だいで」 人間の味方にも敵にもなります。</p> <p>正しく上手に利用しましょう。</p> 	<p>薬をのむときは 自分勝手な判断はせず”</p> <p>使用上の注意を しっかり守りましょう。</p> <p>1日3回…</p> 
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他の人にあげてはいけません。</p> <p>法律に触れる行為でもあります。</p> <p>同じくぜだよ！ のむ？</p> <p>ありがとう</p> 	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。</p> <p>安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切。</p> 

毛虫・蜂・毒虫に注意！！



連日の猛暑から少し涼しくなり、害虫が再び活動を始めています。草むらや木の下などを歩く時は特に注意が必要です。蜂の巣は刺激しないようにしましょう。

刺されたと思ったら・・・

- ①すぐに衣類を脱いで患部を確かめます。針や毛が残っていたら、毛抜きやガムテープなどで取り除きます。ダニが付着している時は、無理に引き抜かず受診をします。
- ②患部をこすらずに冷水で洗い流します。
- ③石けんを付けて洗いシャワーで流します。
- ④患部をよく冷やします。

※通常は市販のぬり薬で経過を観察しますが、腫れや痛み、かゆみが強い場合は、医療機関を受診しましょう。アナフィラキシーショックの症状がある場合は救急車を要請します。

健康生活チェックについて

毎月一回、生徒保健委員会による「健康生活チェック」を実施しています。将来の夢や目標を達成させるために、望ましい基本的な生活習慣を身に付けることはとても大切です。

毎朝、朝食を食べていますか？洗顔や歯みがきはできているでしょうか？爪がのびたままになっていませんか？毎月一回、自己チェックをして、自分の健康を見つめ直す機会にしてください。

*各クラスの保健委員は、チェック表回収後、速やかに集計をして保健室へ提出してください。

衣替えの季節です。

こんな事にも気をつけて！

- 名札の文字が見えにくくなってないかな？
- 制服や体操着のサイズは大丈夫？

保護者の皆様へ

令和6年9月25日から出席停止提出書類の一部が変わりました。

○従来どおり保護者記入による「登校申出書」を提出していただく感染症

新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎
○従来どおり医師記入による「治癒証明書」を提出していただく感染症

麻疹、風疹、水痘（带状疱疹）、ムンプス（流行性耳下腺炎）、百日咳、A型肝炎、咽頭結膜熱（アデノウイルス）

*上記以外の出席停止となる感染症では、医師記入による「治癒証明書」提出の必要がなくなりました。その代わりに（例えば、溶連菌感染症など）今後、保護者記入による「登校申出書」を提出していただくこととなります。

早退や緊急時の保護者連絡について

病気等で早退をさせる場合に、学校でお預かりしている「緊急連絡カード」を使い連絡をしています。仕事でお忙しいなど、電話が繋がらず、連絡に時間がかかってしまう場合が時々あります。このような事をできるだけ回避するため、複数の連絡先を記入していただくと助かります。連絡先を書き加える場合や年度の途中で連絡先が変わった場合は、学級担任までお知らせください。