



ほけんだより

～小田北生の健康と幸せを願う～



市内ではインフルエンザが大流行しています

2016年2月15日(月)

小田北中学校
保健室



尼崎市内では1月の下旬ごろからインフルエンザでの欠席者が増え始め、今が流行のピークではないかと考えられます。学級閉鎖を行った学校・園は31校の92学級(2/10時点)にもほります。そんな中本校では今までのインフルエンザの発症者は7人です。インフルエンザはひとたび流行するとあっという間に広がります。うがい・手洗い・マスク・換気で、健康な小田北をみんなで守りましょう。

最近の保健室でのコマ... (気付いた人えらい! 編)

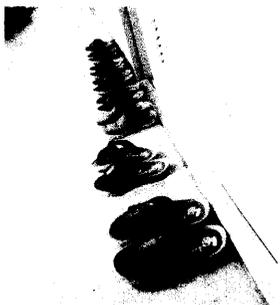
保健室にはスリッパを脱いで入ります。

(時々スリッパのまま堂々と入ってくる人がいますが(笑))

前々から気になっていた、保健室前にバラバラに脱がれているスリッパたち... なんだかマナーが悪いなあ...

そこで、白いテープでスリッパを置く枠を作ってみました。

すると次の休み時間、私が何も言わなくても美しく並べられたスリッパたち... 見ていて気持ちがいいです(^)ある男子生徒は一言「スリッパの駐車場みたいだな...」みなさんも来室する時はぜひ美しく並べてくださいね。



原因

だれでもなる!



人間の体は体内に異物(花粉)が入ってきたときに、それをとりのぞこうとして「抗体」というものをつくります。抗体は花粉が入ってくるたびに増加し、体内にある「肥満細胞」とくっつきます。そうするとその肥満細胞から、逆に自分の体を傷付けてしまう物質がでてしまうのです。

本当は敵を追い出すはずの仕組みなのに、自分の体にダメージをあたえてしまうなんて...

なんだか切ない...

症状

★鼻

くしゃみ(連続する)

鼻づまり

鼻水(透明でサラサラしている)

★目

かゆみ・充血・涙が出る・

目やに・はれぼったい・ごろごろする

★全身

ぼーっとして熱っぽい

だるく倦怠感がある・頭が重い



治療

花粉症とはなにものだ?



「花粉症かな?」と思ったら耳鼻科・眼科・アレルギー科を受診しましょう。毎年花粉症になる人は、花粉症が飛び始めると、症状が軽くてすみます。

2週間 ほど前に病院に行ってお薬を飲み始めると、症状が軽くてすみます。

鼻水が出たり目がかゆかったり... 「たかが花粉症」だけれど、授業に集中

できなったり夜ねむれないくらいひどくなる時もあります。そんなときは病院でしっ

かりみてもらいましょう!



対策



★外出する時

・外出をさける

・帽子、メガネ、マスク、マフラーをする

・服はツルツルした素材のものを選ぶ

(セーターなど毛がふわふわしているのは注意!)

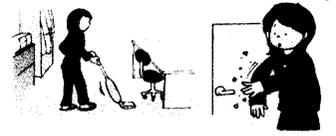
・外から帰ってきたときは服の花粉をはらいおとす

★家の中

・そうじを

こまめに

・ドアやまどを閉める



校長先生の
予想は①!!

からだ豆知識クイズ♪

先月のクイズで、「頭の前からつま先まで、全ての血管をつなぎ合わせた長さは何km?」という問題を出題しました。答えは10万km、なんとおよそ地球2周半分もの距離になります。ではその10万kmの道のりを血液が1周するのにかかる時間はどれくらいでしょうか。

① 1分

② 30分

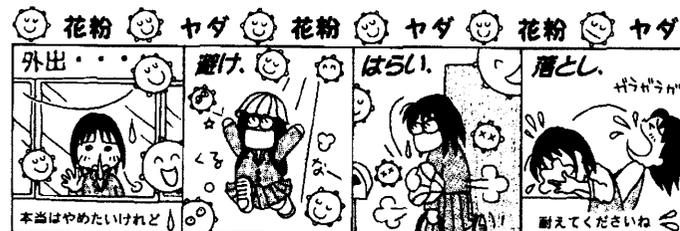
③ 3時間



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

今月の保健委員会は 風流な活動...

かぜ・インフルエンザを予防するための川柳を作って校内に掲示しています。



あの～もワタシのことわすれないで... by うんち

自分がいつうんちをしたか覚えていませんか?

どんなうんちが出ているか、見ることはありますか?

排便(うんちを出すこと)は、自分の体調を知るのに大変大切な情報になります。「いつ出たか覚えてない」という人がとても多いです。おなかの温度を測ったり、直接見ることはできない、だからうんちからその様子を確かめます。病院でも聞かれますよ!