

ほけんだより

令和5年11月1日
船橋市立御滝中学校
保健室



あれほど暑かった夏を忘れてしまうほど、朝晩は寒さを感じるようになりましたね。気温差によって身体の機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうため、疲労感やめまい、食欲不振などを感じる場合があります。1日の最高気温と最低気温の差が7℃以上ある日や、前日との気温差が7℃以上ある日は要注意！自分をいたわり、疲れを取るようにしましょう。

インフルエンザ流行中！

外出自粛やマスク着用などの新型コロナ対策のためか、コロナ禍以降インフルエンザがほとんど出ていませんでした。2022～2023シーズンは、日本人の免疫が低下していることから、インフルエンザの大流行が予想されましたが、小さな流行が夏近くまで長引きました。

そして、この9月からは、夏休み明けからインフルエンザの感染が拡大するという、今までにない状況となりました。暑い時期ということで、マスクを外していることも関係していたかもしれません。感染が一気に広がり、本校でも多くのクラスで学級閉鎖を行うこととなりました。10月中旬には、一旦落ち着いたかに思いましたが、すぐにまた流行を見せています。医療機関もキットや薬が不足している状況ですので、くれぐれも注意しましょう。

自分の体調や周囲の状況（流行状況や混雑具合）に応じて必要性を判断し、着用できるように！

《自分のできる予防策を実践しましょう！》

- ◆マスクの着用を推奨（予備のマスクもカバンに入れておくといでしょう）
- ◆人が多く集まる場所は、感染リスクが高まるため注意しましょう
- ◆睡眠や栄養を十分にとり、抵抗力を高めましょう
- ◆冷えは万病の元！からだを冷やさないようにしましょう
- ◆手洗い・うがい・手指の消毒をしましょう
- ◆部屋の換気を心がけましょう
- ◆部屋の湿度は60～70%を保ちましょう
- ◆予防接種は重傷化を防ぐのに有効です
- ◆風邪症状、倦怠感、発熱等の症状がある場合は、無理せず登校を控え、受診しましょう



（注意）同じシーズンにインフルエンザの同じ型に2回かかる人もいます。例：同じA型でも新型、香港型等、違う株に感染する場合があります。1度かかった人も注意して過ごしましょう。

本校の感染症発生状況

9月以降、10/27（金）までにインフルエンザに罹患した人は154名でした。全校生徒の15.3%であり、クラスに5～6人はかかったこととなります。

※表の数字は、出席停止開始日でカウントしているため、発症日とのずれがあります。※数字にはみなして診断された場合も含まれます。

出席停止開始日	コロナ	インフルエンザ	溶連菌
9/1(金)	13	1	0
9/4(月)～9/8(金)	8	1	1
9/11(月)～9/15(金)	12	4	0
9/19(火)～9/22(金)	9	16	0
9/25(月)～9/29(金)	4	39	2
10/2(月)～10/6(金)	0	39	1
10/10(火)～10/13(金)	1	23	0
10/16(月)～10/20(金)	3	11	0
10/23(月)～10/27(金)	0	20	1



今、みなさんのハンカチはどこに入っていますか？

ジャージ登校可の時期は、ハンカチが常にポケットに入っていた人も、制服登校の今の時期、「制服⇄ジャージ」に着替える際、ハンカチを入れ替えることができているでしょうか？感染予防手洗いは必須！スマートな御滝中生であるべく、清潔なハンカチを常に身につけておきましょう！カバンに予備を入れておくのも◎

11月8日は「いい歯の日」

10月に行った歯科相談の結果は、10月25日に配付しています。治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。また、異常のない場合も、定期健診を受け、よい状態を保ちましょう。◆昨年度から「歯列2」と指摘があった場合に、歯列の受診に関する説明資料が添付されています。※船橋市内の小中学校共通の資料です。過去に配付されている人にも、今回所見があった場合には添付していますのでご了承ください。

歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

中学生も!?「ぎっくり腰」にご用心

寒くなると「ぎっくり腰」（正式には「急性腰痛症」といいます）を起こしやすくなります。寒さで筋肉が固くなっていることが原因と考えられます。適切な対処をしないまま症状が長引く場合や、慢性的な腰痛に進行する場合があります。再発しやすい特徴もあるため、受診し、再発防止のための指導を受けましょう。中学生でも起こる場合があります。特に寒い時期の運動開始時は、丁寧にストレッチを行ったり、入浴でからだを温めたりする等、からだを冷やさないようにしましょう。

2学年 色覚検査（希望者のみ 11月実施予定）

結果については、その場で伝え、所見の見られた人にものみ文書でお知らせします。