



ほけんだより 1月

令和6年1月16日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

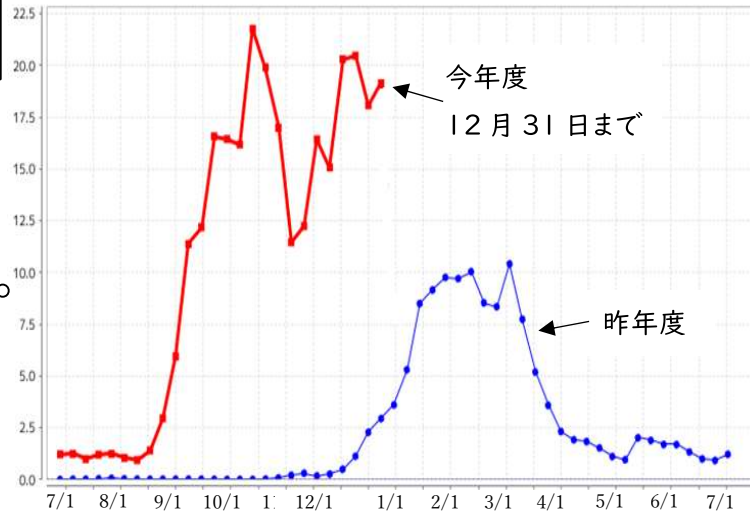
明けましておめでとうございます。3年生の皆さんは、中学校生活も残り2か月です。そして、3学期は多くの3年生が受験を控えています。「あの時もっと努力すればよかった…」という後悔をしないように、今、精一杯努力してほしいと思います。今後も寒さが続きますが、感染症にかからないように、そして怪我のないように、しっかり予防をしましょう!!

インフルエンザと溶連菌感染症に注意

インフルエンザ

1つの医療機関が
1週間に診断した
患者数

グラフは
東京都内の数値



現在流行しているのはインフルエンザ A 型です。A 型には“H1”と“H3”の2種類があり、今年度は2種類とも流行しているため、A 型に2回感染する人が出ています。一度かかった人も異なる種類の A 型に再度かかる可能性があります。注意しましょう。

溶連菌感染症

溶連菌感染症とは、A群溶血性レンサ球菌を原因とする上気道の感染症です。

【潜伏期間】2～5日

【症状】38℃以上の発熱、咽頭発赤、莓状の舌、吐き気、おう吐等

【経過】多くの場合、熱は3～5日以内に下がり、1週間以内に症状が改善
*まれに重症化し、喉や舌、全身に発赤が広がる「猩紅熱(しょうこうねつ)」に移行することがあります。合併症には肺炎、髄膜炎、敗血症、リウマチ熱、急性糸球体腎炎などがあります。

【感染経路】

飛沫感染…患者の咳に含まれるウイルスを吸い込むこと

接触感染…ウイルスが付着した手で口や鼻に触れること

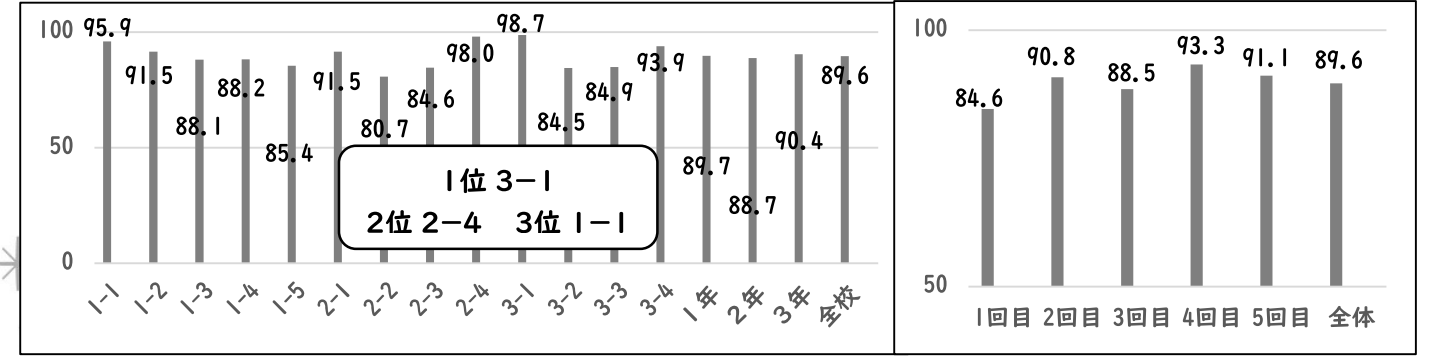


出席停止で ハンカチ調べの結果

出席停止扱いとなり

11/21～12/19 の毎週火曜日に保健委員がハンカチ調べを実施しました。(計5回)

学校に提出してください。用紙は病院でもらえる場合が多いですが、南中の HP からダウンロードできます。



ハンカチ調べは終了しましたが、今後も一人一人が意識し、ハンカチを持ってくるという習慣を身に付けましょう。ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってきてください。

冬もこまめな水分補給が大切!

感染症の予防になる!

*水分補給は、のどや鼻の粘膜をうるおして、口や鼻から入ってくるウイルスの侵入を防ぎます。また、侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

脱水の予防になる!

今年度 1/1 *体の水分量の内、4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況といえ、脱水につながりやすいのです。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

ガンバシ! 受験生

夜型から→朝型へ!

脳が活発に働き出すのは、起きてから約3時間後です。試験開始時刻には頭が冴えているように生活リズムを作りましょう。

朝ごはんをしっかり食べる!

空腹では集中力が落ちます。朝ごはんを必ず食べましょう。

睡眠時間をしっかり確保!

睡眠により脳の疲労回復が図られ記憶したことが整理されます。上手に睡眠時間を確保しましょう。

