



令和8年10月8日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

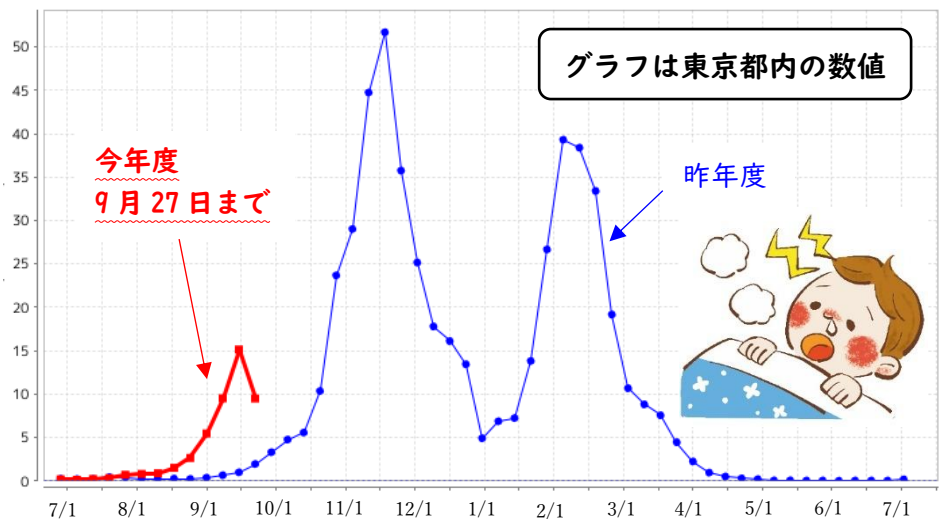
インフルエンザの流行が始まりました。

南中では9月に入ってからインフルエンザにかかる生徒が出始めました。特に今週に入からはインフルエンザや発熱で欠席する生徒が一気に増えています。区内の小学校では9月から学級閉鎖をする学校がたくさん出ています。来週末は学芸発表会があり、その後も2年生チャレドリ、ロードレース大会と行事が続きます。大切な行事に向け、体調管理を怠らず本番を迎えましょう。

1つの医療機関が
1週間に診断した
患者数

南中のインフルエンザに
よる欠席者数(2学期)

9人



予防

- ・こまめな手洗い・うがい
- ・規則正しい生活と十分な休養
- ・バランスのとれた食事と適切な水分の補給
- ・換気と十分な湿度(概ね50%~60%)
- ・インフルエンザワクチンの予防接種
- ・咳エチケット ~感染拡大を防ぐために~
 - *咳・くしゃみの症状がある時は、マスクをする
 - *咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおう
 - *咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらす

保護者の皆さまへ 色覚検査を実施します。

希望者を対象に学校にて色覚検査を実施します。10月9日(金)に1年生は全員に、2・3年生は今まで色覚検査を受けたことがない生徒を対象に希望調査票を配布します。提出メ切は10月30日(金)です。学校の色覚検査では、色が見分けにくい疑いがあるかどうかを調べます。軽度の異常であれば日常生活に支障がないため自覚のない場合が多く、検査を受けて初めて色覚異常に気付くこともあります。しかし、状況によって色を見誤ることや授業の一部が理解しにくいことがあります。将来の職業・進路選択をするにあたって、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切なことです。

【色覚について】 詳しくは右ページをご覧ください。

色覚について

見分けにくい色の組み合わせはありませんか？

色覚とは、色を見分ける感覚のことをいいます。全ての人に色が同じように見えている訳ではなく、男性の20人に1人、女性の500人に1人くらいの割合で、色の見え方が異なる人がいます。“色の見え方が異なる”を、もっと詳しく説明すると、“見分けにくい色の組み合わせがある”ということです。例えば、“赤と緑”、“だいたい色と黄緑”、“緑と茶”、“青と紫”、“ピンクと白・灰色”、“緑と灰色”、“黒と赤・緑”、“ピンクと水色”などが見分けにくい人がいます。日常生活だと、“緑の黒板の赤い文字が読みにくい” “信号の色が見分けにくい” “肉の焼け具合を間違える” “カレンダーの祝日が見分けにくい” “緑の木々の中の紅葉がわからない” “熟したトマトとまだ緑のトマトを区別できない” など様々あります。生まれつきのもので、個人差もあります。具体例がすべて当てはまるという訳ではありません。自らの色の見え方を知ること、色の誤認を減らすことも可能です。

ロードレース大会の練習に向けて

体調不良やケガを防ぐための

ポイント

走る前に水分補給を行い脱水症状（めまい、頭痛等）を防ぐ

体の水分が不足していると、血液のめぐりが悪くなったり体温調節機能に障害が起こりパフォーマンスの低下を引き起こします。また、水分不足は走っている最中に、めまい、頭痛、吐き気、手足のふるえ・しびれ、ふらつき、足がつる、筋肉のけいれん等の脱水症状を引き起こすため、走る前にも水分補給をすることが大切です。走る前と言っても、直前に一気に大量に飲むと胃腸に負担がかかり腹痛の原因になったり、思うように走れなくなったりしてしまうので、走る30分前までに、コップ1杯分(200ml~300ml)程度の水分を飲むようにしましょう。発汗量が多い場合には水よりも塩分の入っているスポーツドリンクを飲むようにしましょう。

睡眠を十分にとる



朝ごはんをしっかり食べる



消化の良い
ものを食べよう

走りなれた靴をはく



爪を切る



水筒・タオルを忘れない

準備運動をしっかり

体調が悪いときは
無理をしない

水分補給！
走る前にも

