

# ほけんだより11月

丸子中学校

保健室

令和3年11月12日

【生徒・保護者向け】

だんだんと寒さが厳しくなってきました。これからの本格的な冬に気をつけたいことは、教室の換気です。新型コロナウイルスの感染者も減少し少しずつ活動できることが増えてきました。みなさんの予防対策のおかげですね！しかしいつ再流行するかわかりません。また冬は空気が乾燥し、飛沫がたどいやすくなります。今年は季節性インフルエンザの流行も懸念されています。常時換気が一番よいですが、とても寒い場合には30分に数分間程度、窓を全開にして空気の入れ換えを行いましょう。同時に暖かい服装も必須ですよ。

## 換気をしないと・・・

チリ・ホコリがたまる



ウイルス・細菌が増える



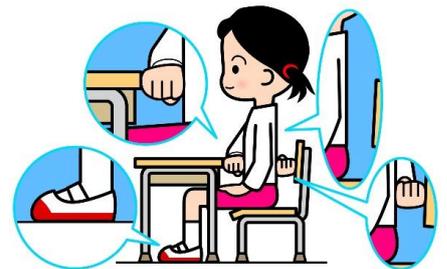
二酸化炭素が増える



## こんな座り方をしていませんか？

寒くなってくると、ポケットに手を突っ込み、背中を丸めて歩いている人をよくみかけますね。イスに座っている姿勢はどうでしょうか。よい姿勢で学習に向かっていますか。よい姿勢は疲れにくく、体に負担をかけません。また見た目も綺麗です。寒くても背筋をピンと伸ばして生活しましょう。

よい姿勢



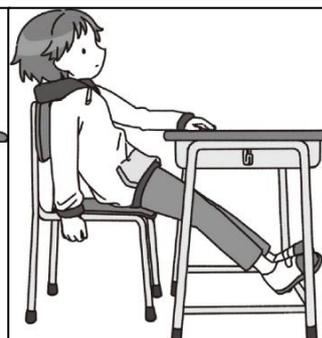
足を組む



ほおづえ・ひじをつく



腰がずり落ちる



足がブラブラ



# 予防接種について考えてみよう



## ★ ワクチン・予防接種とは…

病原体そのもの(細菌やウイルス)あるいは細菌が出す毒素の病原性を弱めたりなくしたりしたものをワクチンといいます。ワクチンを接種することを予防接種といいます。

## ★ 予防接種の制度…

感染症対策のため重要度が高いと考えられる予防接種については、予防接種法に基づき無料で予防接種を受けることができます。(麻しん、風しん、結核、みずぼうそう、など)

## ★ なんのために接種するのか…

予防接種は感染症の発症を抑え、重症化を防ぎ、他人への感染を防ぐ効果があります。また全体の7割の人に免疫(集団免疫)ができると、大きな集団感染が抑えられます。予防接種をすることができない人も守ることができます。そのため例え感染者が出ても医療崩壊が免れ、経済活動や生活が守られると国は考えています。

## ★ 予防接種は絶対に受けなくてはいけないのか…

多くの予防接種は副反応が現れる可能性が0ではありません。また特定の病気やアレルギーの有無によって予防接種ができない人もいます。予防接種は任意(するかしないかは自分で決めるもの)です。正しい情報をもとに自分自身が考え、家族やかかりつけ医と相談して、行動していきましょう。

# ハンカチ週間



11月8日～11月12日にハンカチ週間を行いました。クラスの人がハンカチを持ってきているか、保健委員がチェックしました。ほとんどの生徒が毎日ハンカチを持ってきていました。素晴らしい！ですが中にはいつもハンカチを持っていない生徒もいます…。

手を洗ったあと、パツパツと水を廊下にまき散らしていませんか。ズボンやスカートで手をふいていませんか。濡れた手で髪の毛をさわっていませんか。綺麗に洗った手を、綺麗なハンカチでふきましょう。

さらにハンカチはケガをしたときや災害時などいろいろなことに役立ちます。毎日清潔なハンカチをもってくるように心がけましょう。

# 学校保健委員会だより

感染拡大防止のため10月に予定していた学校保健委員会を開催することができませんでした。したがって、今年度は学校保健委員会だよりを発行しました。

内容は「**・発育測定の結果**」**・スクールカウンセラー 齊藤先生による「思春期のころ」**」**・学校医より**」です。

学校保健委員会とは、「子どもの健康について、学校と家庭、そして学校を取り巻く地域ぐるみで意見を交換し、考え、実践活動する」というねらいのもと、学校医の先生方・保健師さん・栄養士さん・PTA代表・学校職員で、子どもたちの健康課題について考える委員会です。

今年度は子どもの心理に詳しい齊藤先生に「思春期のころ」を執筆いただきました。

学校保健委員会だよりは学校のホームページにも載せてあります。ぜひご覧ください。



## 【引用・参考】

日本感染症学会HP、東京都福祉保健局(保健所)HP、厚生労働省「コロナワクチンナビ」、東京医師会HP