

# ほけんだより

2019年10月31日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 5

10月も終わりにさしかかり、少しずつ気温が下がってきましたね。

中学校では、いつから冬服を着ても構いません。朝起きた時、「今日は寒いな。」と感じたらいつでも着られるように、ベスト・セーラー服・学ランを準備しておきましょう！

そして、みんなが着るからと周りに合わせて着ている人もいますが、体感是人それぞれです。自分の体に合わせて調節するようにしましょう！



## つめを切るのも授業準備のひとつです!!!

音楽や体育や家庭科など、つめを切ってくるように指示がでている授業がありますね。長いつめは、不衛生なうえ、ペアを組んだ相手にケガをさせたり、つめが折れて自分がケガをしたり・・・  
自分のために。周りの人のために。授業準備のために。

## つめを切りましょう!!

様々なウイルス・細菌が原因

### カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

### インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

## 近隣でインフルエンザが出はじめています！

本校では、この秋はまだインフルエンザ発症者はいないのですが、近隣の小学校ではインフルエンザが出始めています。インフルエンザの症状がある時は、無理に登校せず、早めに受診しましょう！

## スマホの使い方を考えよう!



最近、頭痛で保健室に来る人が多いのですが、問診すると夜寝る時間が遅い子が多いように思います。「前日の夜、寝るのが遅いけど、何をしていたの？」と聞くと、遅くまでスマホやタブレットを見続けていたり、ゲームをしていたりする子が多いです。

みなさんのスマホの使い方はどうでしょうか？ダラダラ長時間使用していたりしませんか？目のため脳のために最低限守ってほしいお願いがあります！

★適度に明るい場所で使用しよう！

★目と画面は50cm以上離して使用しよう！

★寝る1時間前には目に触れないところに片付けよう！

★連続使用は30分～1時間程度にしよう！（休憩を10～15分とろう！）

みんなのスマホは保護者の方に与えてもらったものです。保護者の方と使用時間や使い方のルールをしっかりと話し合っておきましょう！そして、ルールを守らなければ保護者の方にはいつでもスマホを与えないという選択肢があるということを忘れないで！

また、先日他の生徒さんと話をしていたときに、良いなと思った使い方を紹介します。

その生徒さんは、テスト勉強を熱心に行っていたのですが、ラインが来るとスマホの画面が気になって集中できないことに気付いたそうです。そこで、自習の時間はスマホの電源をオフにすると決めたそうです。そうすると、画面が光らないので気にならないし、既読をつけると急いで返信しないといけないという気持ちにならなくて済みますよね。みなさんも自分の生活とスマホの使用について、良いルールを作ってみてくださいね☆

## 受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。