



2月

ほけんだより



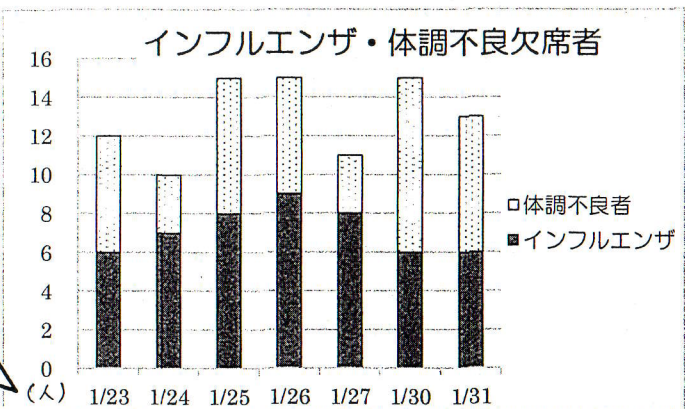
インフルエンザから自分を守ろう！



2017.2.1
尼崎市立
小田北中学校 保健室

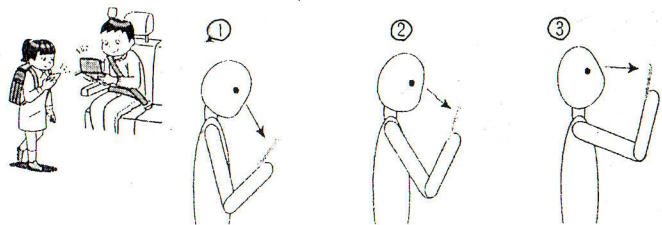
市内では2017年がスタートしてからインフルエンザの流行が始まり、市内でも学級閉鎖をする学校が多数出ました。そんな中、小田北はインフルエンザは1人が2人……。ですが小田北にも、1月の後半からインフルエンザが流行し始めました。他の学校に比べて今まで感染した人が少ない分、一気に流行が広がる恐れがあります。予防するにはとにかく手洗い・うがい・マスク・換気！みんなで協力して、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザによる欠席者は、全校で6~9人の状態が継続しています。ほぼ全員がA型です。予防接種を受けている人が多いようですが、それでも高熱が出る人もいます。予防接種を受けても、感染・発症します。油断は禁物です。



からだ豆知識クイズ♪

冬になると、寒さのせいで姿勢が悪くなっていませんか？スマホを使っている時も、姿勢が悪くなりがちです。次の絵の中で、スマホを使うときの姿勢で、一番良いと思われる姿勢はどれでしょう。

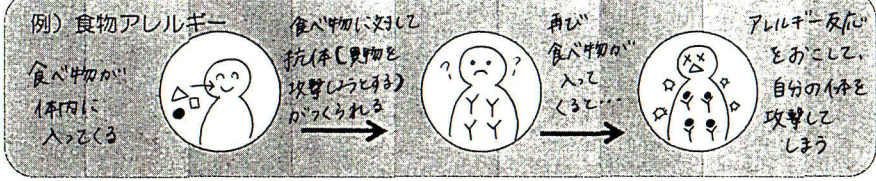
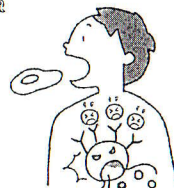


答えは保健室前の
掲示板に用意
しています。

2月20日は「アレルギーの日」



アレルギーとは、本来は病原体などの異物から体を守る「免疫」というシステムが、害のないものにまで過剰に反応して、私たち自身を傷つけてしまうことをいいます。



アレルギーには様々な種類があります。あまりにも症状がひどい時は、しっかり病院で診てもらいましょう。

皮膚にふれてアレルギー

金属アレルギー
特に注意しなくてはピアス。ピアスの金属がわずかにこぼれて体内の中に入り、皮膚のすぐそばにたまっていく。

うるしかぶれ ※うるし=植物
うるしにふれた部分がかゆい、かゆみがある。数日経ってから症状がでることもある。

空気中にあるものでアレルギー

花粉症 主にアレルギー性鼻炎と結膜炎が起きる。特に2~5月のスギ花粉に悩まされている人が多い。さらさらとした白い鼻水が特徴的だ。

アトピー性皮膚炎
アレルギー反応により、皮膚にかゆみが生じ、かいてしまうと皮膚のバリア機能が壊れ、さらにかゆくなる。

口から入るものでアレルギー

食物アレルギー
害がないはずの食べ物を異物としてとらえてしまうことでアレルギー反応がおこる。腸から吸収されて食べ物成分が血液によって全身に運ばれるため、体の様々な場所での症状がある。食べ物とかわりにアレルギー反応がでる人もいる。

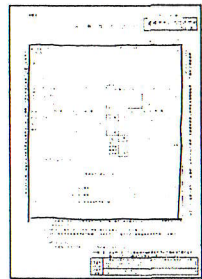
Music & Open the window キャンペーン

保健委員会では、かぜ・インフルエンザの予防として、クラスで換気をよびかけています。特に昼休みは放送で呼びかけをし、音楽が流れている間は窓を開ける取組を行っています。

みなさんの協力のおかげで、欠席者は最低限ですんでいます。



「医療等の状況」持っていますか？



学校でケガをした人で、病院で記入してもらった「医療等の状況」を持っている人はいませんか？給付金をもらうための大事な書類です。申請の期限もあります。持っている人はすぐに出しましょう。今年のけがは今年のうちに♪

保健委員会たち……

放送とかんはる