

ほけんだより

令和4年11月
茨木市立北中学校 保健室

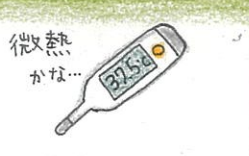
急に寒くなり、保健室でも寒さにともない腹痛を訴えて来室する生徒も増えました。教室ではストーブが設置されますが、しっかり服装で調整し、寒さ対策をして、体調を崩さないように過ごしましょう！

インフルエンザ、今年は流行の兆し

昨年、一昨年と、新型コロナウイルスが流行して以来、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。しかし、ニュース等でも取り上げられている通り、今年は流行するのではないかと予想されています。その理由としては、①集団自然免疫が落ちていること②新型コロナウイルスの感染予防対策の緩和の2つが挙げられるそうです。

新型コロナの第8波も迫ってきており、インフルエンザとコロナの同時流行が懸念されている今年の冬。体力をつけて、体調を整え、特に3年生は、受験に影響しないよう、気を付けましょうね！

インフルエンザと風邪の違い？

風邪	 ゆるやかに発症	 38°C以下の熱	 軽い寒気	 関節の痛みはない
インフルエンザ	 急に発症	 38°C～40°Cの高熱	 強い悪寒	 関節の痛みやだるさ

インフルエンザの予防

●予防接種●

予防接種をすると、インフルエンザにかかりにくく、かかっても軽度で済む効果があります。でも、絶対にかからないわけではなく、免疫力が落ちている時などは感染しますので、普段から十分な栄養・睡眠をとり、感染予防を心がけましょう。

●感染予防の基本●

手洗い・うがい

人混みを避ける

マスク着用



11月8日

いい歯の日

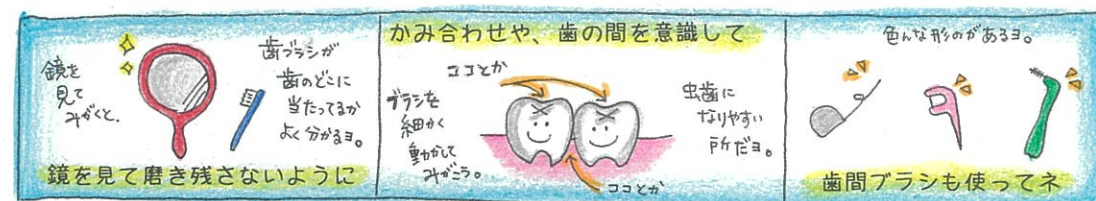


歯は、1度むし歯になってしまうと自然に治ることはなく、病院へ行って削り、詰め物をしなければなりません。これから何十年も付き合っていく自分の歯ですから、きれいに保てるよう、毎日ていねいな歯磨き心がけましょう。

*むし歯になりにくい人は・・・

- ・歯みがきに、朝は5分、夜は10分くらい時間をかける（最低でも5分はする）。
- ・歯ブラシがいたんできたら早めに交換する。
- ・奥歯がむし歯になりやすいので、意識してみがく。
- ・朝晩は必ずみがく。（できれば昼も！）
- ・ダラダラ食べ（間食が多いなど）をしない。

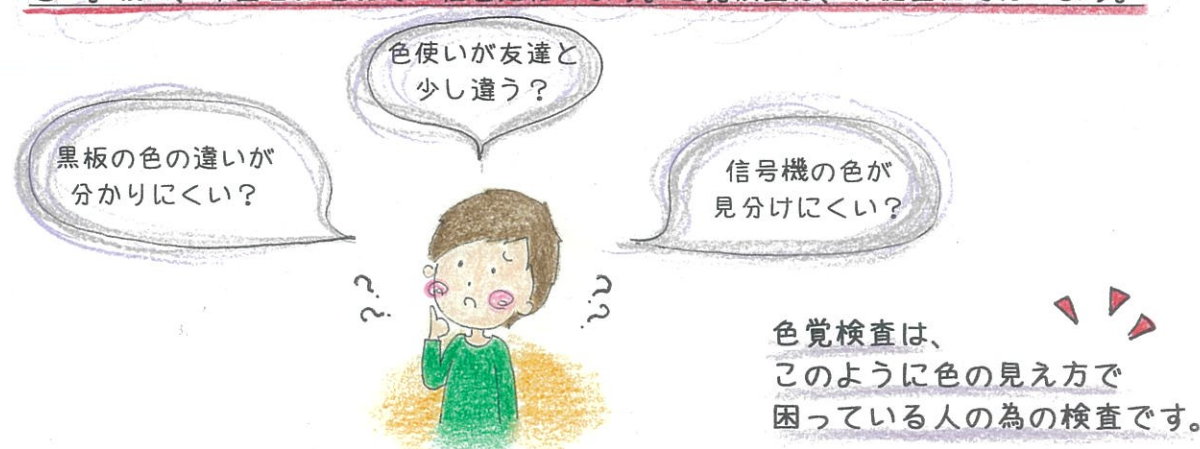
毎日の積み重ねで健康な歯を守っていきましょう。



色覚検査のお知らせです

現在、色覚検査は定期健康診断の検査項目ではありません。しかし、色の見え方に特性がある人は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由のない場合がほとんどですが、授業に支障がある場合など配慮が必要な場合もあるため、希望者を対象に色覚検査を行います。

色覚検査をご希望の場合は、11月14日～18日の間に、担任か保健室までお伝えください。後日、希望者に個別で日程を連絡します。色覚検査は、保健室にて行います。



受付期間：11月14日(月)～18日(金)

今日の中川家

～言い間違い編～

今日は、エピソードというよりも、
小さい子どもによくある、「言い間違い」シリーズです。

みんなも同じような言い間違い、してたかな？
思わず笑ってしまう言い間違いの数々です♪

続編もあるので、乞うご期待？！



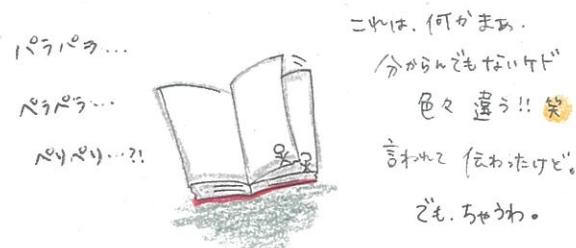
ピーナツ → ドーナツ



カオピス → ミックス



パラパラ漫画 → ペリペリ映画



ポカリ → ポカリン



兵隊 → へんたい

