

御徒町台東中 保健だより 9月

令和2年9月1日

保健室

夏休みが終わり、あっという間に9月になりました。

残暑もきびしく、まだ秋には程遠い感じがしますが、暦の上では秋です。^{こよみ}
今年は学校行事が中止や延期となり、とまどっている人もいるかと思
います。充実した2学期が過ごせるように、少しずつ学校生活に体を
慣らしていきましょう。

健康診断の日程が決まりました！！

1学期に延期となっていた健康診断の日程が以下のように決まりました。

事前に準備できることをして、健康診断を受けられるようにしてください。

9月11日（金） 心臓検診（1年生） 期末考査2日目ですが、検診が終わり次第下校します。

9月15日（火） 脊柱側弯検診（2年生）

10月 5日（月） 歯科検診（1年生）

10月12日（月） 歯科検診（2年生）

10月15日（木） 内科検診（1年生）

10月19日（月） 歯科検診（3年生）

10月21日（水） 内科検診（2年生）

10月29日（木） 内科検診（3年生）

11月 4日（水） 耳鼻科検診（全校）

11月19日（木） 眼科検診（全校）

各検診の終了後には、治療のお知らせ
を配付しますので、渡された人は早めに
医療機関を受診しましょう。

耳鼻科検診の前日までには、耳掃除を
してきてください。

校内での感染症予防について

連日の報道によると、新型コロナウイルス感染症については感染
者数は現在も増加傾向にあり、学校では集団感染の発生も心配されます。

1学期後半には PTA のご協力により、アルコールを追加購入させていただきました。各手洗い場
と教室、特別教室にはポンプ式の消毒液を設置し、トイレの全個室にもスプレー式の消毒液を置くこ
とができました。また東側トイレにも液体石けんを追加で設置しています。

たくさんの石鹸や消毒液を使用して皆さんを感染症から予防できるようにしたいと考えています
が、大切なのは一人一人の行動です。登校後、授業の合間、給食前など、いつでも気づいた時に手洗
いや消毒を意識的に行ってください。

夏休み中の事故や病気について

夏休み中に大きな事故や病気をしたり、学校の部活動などでのけががあった時は、担任までご報告
をお願いします。特に学校でのけがの場合は、日本スポーツ振興センターの給付金対象となりますので、
必ずご連絡ください。



秋に気をつけたい様々な病気など

夏が終わった頃、次はこれから気をつけなければならない病気が出てきます。かかってつらい思いをしなくてすむように、予防することを心がけてください。

＜食中毒＞

夏に多いと思われがちな食中毒ですが、実は涼しくなり始める9月～10月にかけて多く発症すると言われています。今年は新型コロナウイルス感染症の影響もありますので、例年よりは少ないと思われませんが、お弁当を持って出かけたり、バーベキューなどで、食中毒が起こることがあります、よく火の通ったものを食べるようにして、手指の消毒はしっかりしましょう。

＜肺や呼吸器の病気＞

秋は、空気が冷たくなり始め肺や呼吸器に負担がかかってきます。もともと喘息^{ぜんそく}がある人は、発作が増えるので注意が必要です。また、アトピー性皮膚炎や花粉症がある人も、秋の植物（主にイネ科の植物）などの影響で反応しやすい時期となります。早めの対策をしてください。

＜インフルエンザ＞

流行が始まるまでにはまだ少し時間はありますが、受験生の皆さんは早めに予防接種を受けておくことをお勧めします。

＜RS ウイルス＞

RS ウイルスは喘息を持っている人がかかると、重症化しやすくなりますが、長い期間ウイルスが排出されるため、家族間での感染にも注意が必要です。

＜溶連菌感染症^{ようれんきんかんせんしょう}＞

症状は風邪よりも高めの熱を発症し、のどの粘膜^{ねんまく}の強い腫れ^はと痛みを伴い、発疹や舌の表面に赤いブツブツがでたり、舌の皮がむけるといった症状が現れます。感染経路は溶連菌患者の咳やくしゃみによる飛沫感染^{ひまつかんせん}で、大人がかかると子供以上に重症化することがあります。

＜季節性うつ病＞

体が夏モードなのに、脳が冬モードという状態が原因で起こります。体は夏の活発さを感じて動きたがるのに反して、思うように体が動かず気分が落ち込むことになります。

気分が落ち込む以外に見られる症状が、無性に眠たくなる、過眠や甘いものが欲しくなる過食があります。

＜その他＞

暑さがやわらぐので、夏の疲れや胃の疲れなども出やすくなります。また、朝晩と日中の気温差が大きくなり、心臓や血圧にも影響が出ます。

そして、新型コロナウイルス感染症の対策も引き続き行いましょう。空気が冷たくなってくるとウイルスの活動は活発になってきます。こまめな手洗い、手指の消毒、マスクの着用など、1学期に学校で実施してきたことは同じように行いますので、ご家庭でも感染予防にご協力ください。

