ほけんだより10がつ

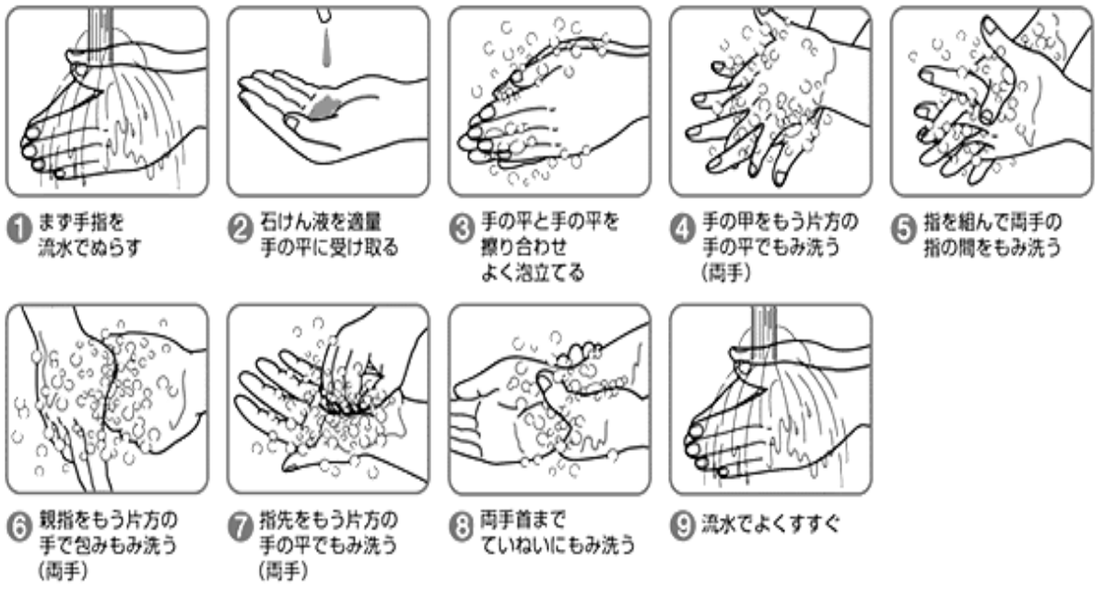
豊中市立第四中学校　　保健室

今年は夏の暑さも厳しく、９月に入ってからも暑い日が続いていました。10 月に入ってから、朝晩の温度が少し下がるようになり、気温差が大きい日が増えています。今年は、季節外れのインフルエンザやプール熱（咽頭結膜熱）が全国的に流行し、豊中市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が複数起こっています。

４中では、インフルエンザによる欠席もちらほらとある程度でしたが、今週に入り発熱での欠席者が急増しています。これまでは、「のどが痛い・・・」「鼻水が・・・」といった症状の人がとても多くても発熱する人は少なかったのですが、状況が変わってきたようです。こじらせないように、早めに休養をとるようにしましょうね。

加えて、今年は“秋の花粉症”がとてもひどいようで、アレルギー体質の人にはしんどい秋になっています。症状が軽い間に耳鼻科に行くなどうまく付き合う必要がありそうです。

一番の予防はやっぱりこれ！正しい手洗いのポイント！！



カゼやインフルエンザなど感染症は、いろいろなものに触れる手にウイルスがつき、手から身体の中にウイルスが入ってしまい感染することが多いです。特に顔を触る癖がある人は、感染しやすいともいわれています。知らないあいだに手についているウイルスを洗い流すことで、ウイルスが身体に入ることを防ぐことができ効果あり！また、規則正しい生活で免疫力を高めておくことが大事です。体調が悪いなと感じたら、日々の生活を見直してみてくださいね。

正しい体温計のさし方は？

さあ、どっち？　こたえ ①

登校前に、「ん？しんどいな・・・」と感じたときは、体温を測るようにしてください。朝から体調が悪く、体温が 37℃台の場合は、その後熱が上がってくる可能性が高いので、少しお家で様子を見てから登校するか、学校をお休みしてお家で休養することにすると、学校での発熱を防ぐことができますので、ご協力をお願いします。また、体調が悪いことをおうちの人に伝えておくことも大切です。

運動前の準備体操を意識して行いましょう

日中を除けば、涼しさを感じられる日が多くあり、運動がしやすい温度になってきました。夕方のクラブ活動でも、今まで以上に走っている姿が見られるようになりました。その分、関節や筋肉の痛みが出たり、つきゆびをする人が増えてくる頃でもあります。

涼しくなるとどうしても関節や筋肉が固くなりますので、急激な運動はケガの素です。しっかりと準備運動をするようにしましょう☆