ほけんだより11月

豊中市立第四中学校　　保健室

もうすぐ 12 月。やっと寒さを感じるようになり、冬を感じるようになりました。いつになく暖かった 11 月。今年は、温度差が激しく、なかなか体調を整えるのが大変です。

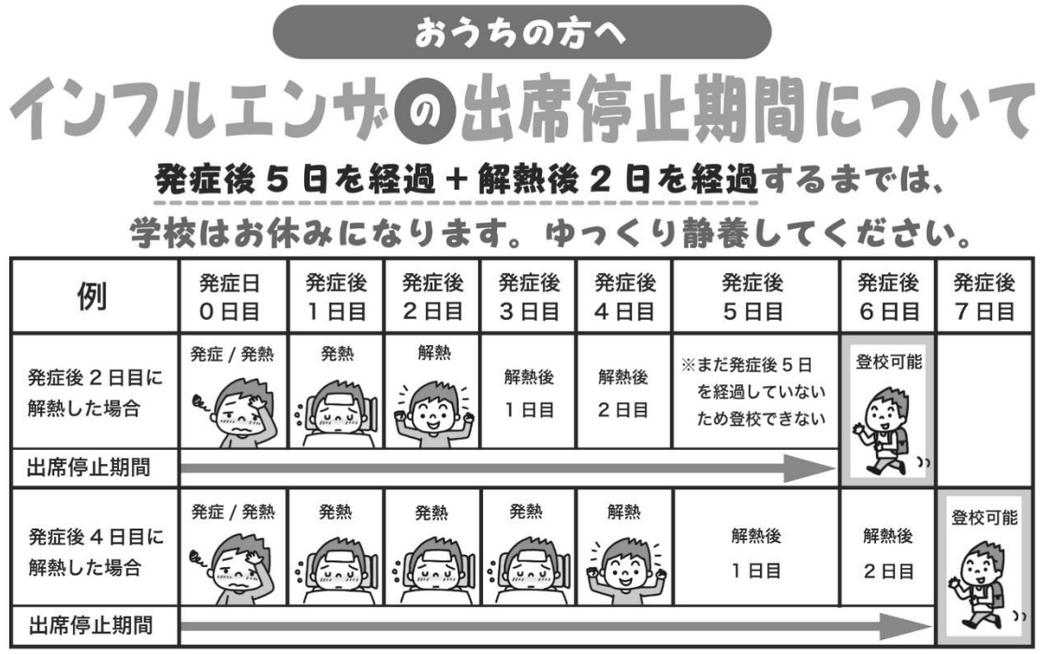
そんな中でも、元気な四中生はまだまだカッターシャツでの登校が目立ちます。みんなの元気な様子に、朝から私も元気をもらっています。ただ、保健室で発熱のない体調不良を訴える人は、ほぼカッターシャツの薄着で上着を持っていません。学ランやブレザーを準備して、気温に合わせた服装選びをすることで、体調を崩さず過ごせるのではと思います☆

今年は、インフルエンザが長期的に流行する兆しです。現在流行っているのはインフルエンザ A 型ですが、これも 2 種類が流行っているとのこと。インフルエンザはシーズンに 1 回しかかからない。（B 型が流行ると 2 回だけど・・・）といったことは、今年に限ると当てはまらないかもしれません。しっかりと予防することが大切です☆

インフルエンザの流行が続いています

豊中市内の小中学校では、連日学級閉鎖の知らせが届いています。今年は学年閉鎖をしている学校もあるようです。4 中でも、1、2 年生を中心に発熱の欠席も増えるクラスがあり、学級閉鎖を行ったところも。高熱が出た人は、インフルエンザの診断を受ける場合が多いように思います。ただ、その中には、インフルエンザでもコロナでもない。といった人も複数ありました。今年は、他のウイルスが流行っているように思います。ただ、どのウイルスもうつり方（感染方法）は同じです。予防のために必要なことをおさらいしておきましょう。

インフルエンザの診断を受けると出席停止になります



病院で、療養期間の指示があれば、その指示に従うようにしてください。この限りではありません。

出席停止期間が終了して、登校したら出席停止の「届」用紙を担任の先生から受け取ってください。保護者の方が、記入する用紙になりますので、記入ができましたら担任の先生を通じて保健室に提出をお願いします。

寒くなってきたら、運動前の準備体操をしっかりと

寒くなってくると、1,2 時間目の体育でのケガが増えてきます。特に、朝は筋肉も固く体がすぐにはうまく動きません。それがケガの原因の一つ。無理に動かして、痛みが出たり、うまく動かず突き指したりしやすいです。はじめに準備運動やストレッチをしっかりと行うことで、ケガを予防することができます☆なんとなーく動くより、どこの筋肉がのびているのか、力が入っているのか、どこの関節を動かしているのか。と意識して準備体操を行うとより効果的です。

特に、体が硬い人は筋肉や関節のケガをしやすいです。お風呂上がりで体が少し緩んでいるときにストレッチを取り入れるといいと思います☆