

Cheer up!

美東中学校保健だより

11月号



学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

～学校保健安全委員会を行いました～

10月5日に、美東小中合同学校保健安全委員会を行いました。この会は、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する目的があります。今回は、山口県の子どもの体力の低下、美東小中の地域の特性から、運動に焦点を当てました。体育マイスターという資格をもつ宮野小の田中歩先生を講師に迎え、仲間と体を動かす楽しさを教えていただきました。実際に会場の子どもたちが、運動しながら笑顔があふれる、とてもよい時間になりました。



こぶっちゃん生活習慣チャレンジの結果発表やステージでの見本、お礼の言葉で、3年生の保健委員も大活躍！山縣さん、兼重さん、大野さん、お疲れ様でした！

生徒の感想より

- ・こぶっちゃん生活習慣チャレンジの発表を聞いて、自分たちの生活を見直した方がいいと思った。
- ・美東小中学校の全員がそろった場面で発表するのはいいと思った。このような活動をする機会が多いと、小中のお互いのいいところを知ることができると思う。
- ・小学生ともっと交流したかった。
- ・今回の運動を通して、相手との仲をより深めることができた。
- ・みんなで体を動かす機会はあまりないので、みんなで楽しい時間を過ごせてよかった。
- ・「運動を楽しくやる」という考えはいいなと思ったし、講演も面白かった。

10月の欠席・保健室利用状況

- 欠席者・・・ 32 名
- 出席停止・・・ 28 名
- 保健室 (内科)・・・ 32 名
- 保健室 (外科)・・・ 4 名
- 保健室 (その他)・・・ 4 名

～今月のつづやき～

美中祭、お疲れ様でした。そのステージも輝いており、みなさんの新たな一面が見えたような気がします。今まで頑張ってきた姿を見ているので、本番はとても感動しました。そして…恋ダンスに協力してくれたみなさん、ありがとうございました(^_^)



インフルエンザ流行中！

インフルエンザが流行中です！本校でも3年生が学級閉鎖になり、他の学年でも複数の感染者がみられました。新型コロナウイルス感染症の影響で、しばらくの間、インフルエンザの流行がありませんでした。そのため、みなさんの体の中にある抗体（ウイルスなどの異物が体に入ってきたときに、外へ排除しようとするたんぱく質）の保有割合が低下していることで、早い時期から流行しやすくなっていると考えられています。

インフルエンザは**飛沫感染**、**接触感染**により起こり、ウイルスの潜伏期間（感染してから体に症状が出るまでの期間）は、**1～3日**です。出席停止期間は、「**発症後5日、解熱後2日を経過するまで**」です。症状が出た日を0日と数え、最低6日間は登校をひかえてください。

接触感染とは

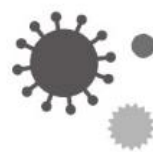
- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの
粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に
触っているかも…

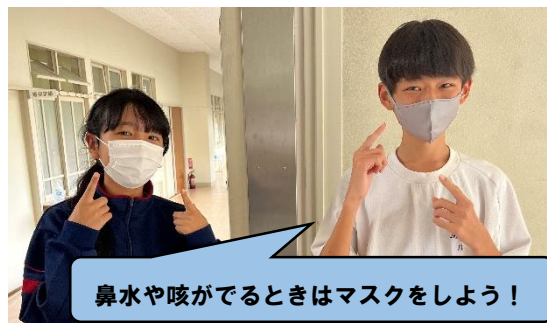


もう一度
おさらい

感染を防ぐために意識しよう！

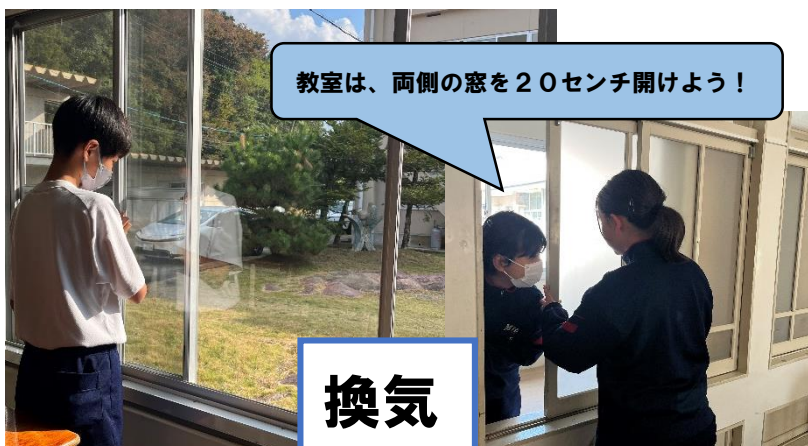


手洗い



鼻水や咳がでるときはマスクをしよう！

咳エチケット・マスク



教室は、両側の窓を20センチ開けよう！

換気



検温して自分の体調を確認しよう

体調確認