



ほけんだより NO. 8

令和元年 11 月 1 日発行

荃崎中学校 保健室

食欲の秋！スポーツの秋！読書の秋！芸術の秋！

11 月に入り、秋の深まりを感じるようになりました。秋は気候的にも過ごしやすく、食べ物もおいしい季節ですね。今年の秋は、皆さんにとってどんな秋になるでしょうか。先日の稲穂祭では、荃中生全員で芸術に親しみましたね。勉強に、スポーツに、読書に、色々なことに挑戦し、実り多い秋になるようにしていきましょう！



11 月の保健目標

気温の変化に気をつけて生活しよう。



インフルエンザ情報

- ・つくば市内での発生は数名程。
- ・荃崎地区での発生はまだありません。

10 月末より、頭痛・発熱などによる欠席者がみられます。何か調子が悪いな・・・と思ったら、早めにゆっくり休養をとりましょう。夜更かしは体調を悪化させます。



インフルエンザの予防接種って・・・？

▶インフルエンザの予防接種とは

インフルエンザウイルスを不活化したもの（感染する能力を失わせたもの）です。打ったあとには体がだるくなったり微熱が出ることも、打った部位が赤く腫れたり痒くなったりすることもあります。異常なことではないので保冷材などで冷やして様子をみましょう。

▶ずっと効くの？

打ってから抗体が体につくのに約 2 週間程度かかり、約 5 ヶ月間はもつと言われていきます。しかし 5 ヶ月の間ずっと抗体が高い状態という訳ではなく、ある一定期間を超えると低下していきます。

▶打ったらかからない？

インフルエンザの予防接種は全くかからないようにするものではなく、かかる可能性を低下させたり、かかったときの症状を軽くするものです。インフルエンザは重症化すると脳に障害が残ったり、肺炎を起こすことがあります。

打ったら絶対にかからない！というものではありませんが、予防策や症状軽減には有効です！

参考にして
みてね！

「かからない・広めない」ための基本は
うがい・手洗い、マスクの着用、
栄養のある食事、十分な睡眠！！



秋はおいしい食べ物がたくさんあり、ついつい間食も増えてしまいますね。さて、食事やおやつを食べた後、ジュースを飲んだ後、皆さんはきちんと歯磨きできているでしょうか・・・？

歯科検診後に「治療のお知らせ」を受け取った人は、歯科の受診や治療は済みましたか？受診が済んでいる皆さん、報告書の提出をお持ちしています！！

**むし歯の
治療を受けた人**
67人中
14人
(20.9%)
10月31日現在



**11月7日に、もう1度「治療のお知らせ」を配付します。
受診がまだの皆さんは、ぜひこの機会に
歯科の受診・治療を受けましょう！！**

色覚に係る健康相談について 〈保護者〉

先天色覚異常は、色がまったくわからないというわけではなく、色によって見分けにくいものがある状態です。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活で配慮が必要な場合があります。授業を受けることや職業・進路選択に当たり、生徒が自分自身の色に対する特性を知っておく必要があることもあります。

色覚検査は定期健康診断としては実施しておりませんが、保護者の御希望により健康相談の一貫として受けることができます。検査を希望される方は、緊急メール情報配信システム内の申し込みフォームより入力画面に進み、**学年・学級・氏名を御入力**の上、お申し込みください。

なお、色覚異常は成長過程で変化がみられるものではありません。これまでに検査を受けて異常がみられなかった人や、眼科を受診し指導を受けている人は、検査の必要はありません。また、学校での検査は、色覚検査表を用いて行うスクリーニング検査です。医療機関での診断とは異なりますので、検査の結果で異常の疑いがある場合には、専門医の受診をお勧めいたします。

検査日

令和元年 11 月 14 日 (木)

◇ 14:30～ 9 年生

◇ 16:00～ 7・8 年生

検査場所

リラックスルーム