



令和6年12月2日
 桜川市立岩瀬西中学校
 保健室

長かった暑さも和らぎ、朝晩に冷え込みを感じてきましたね。しかし、この急激な気温の変化に、体調を崩していませんか。また、この季節は空気も乾燥し、感染症にもかかりやすい時期となります。十分な睡眠をとり、温かくして過ごしていきましょう。

12月 保健安全目標

- ・感染症の対策を強化し健康に過ごそう
- ・暖房器具を安全に使用しよう

冬休みの生活について

冬休みに入ると、いつもの生活リズムがくずれてしまうことがあると思います。昼夜逆転で生活したり、1日1食や2食のみの食事をしたり。生活リズムの崩れは体調不良を引き起こす原因になります。休み中も規則正しい生活を意識してくださいね。



むし歯未治療者・視力未治療者へ

・むし歯治療率・・・1年 21.4% 2年 31.3% 3年 45.0%

・視力B以下(視力矯正者を含む)の治療率・・・

127名中、受診の報告があった生徒 28名(22.0%)

受診報告書が出されていない生徒には、冬休み前に再勧告の通知を配付します。
 受診されましたら、保護者の方が記入し、学校へ提出してください。

薬物乱用防止教室を実施しました（3年生）



11月27日（水）に岩瀬ライオンズクラブの方を講師にお招きして、3年生対象に薬物乱用防止教室を実施しました。

動画を視聴し講話を頂いた後、意見交換を行うことで知識を深めました。一般用医薬品の中でも、使い方によっては体に害を及ぼすものもあることを知った生徒からは、驚きの反応が見られました。今回の講演を通して、薬物を知り、安全な生活への意識を高めることが出来ました。

ハンカチ、タオルは毎日持ってきていますか？

11月18日（月）～11月22日（金）の期間で、保健委員会による「ハンカチ・タオルチェック」が行われました。チェックの結果、ハンカチ、タオルを毎日持ってきている生徒は、全校生徒中（134/246人中）54%でした。濡れた手は乾いた手以上に細菌がつきやすくなっています。自然乾燥させると手のひらには細菌が付着するため、そのまま顔や目に触れることで感染症の原因になります。手をきれいに洗った後は、清潔なハンカチ、タオルで水分を拭き取れるように、毎日持ち歩く習慣をつけましょう。

冬がくるとやってくるかゆみ



蚊に刺された訳でもないのに、冬の時期になるとかゆい、ぶつぶつが出来る・・・そんなことはありませんか？

実は乾燥して肌の水分がなくなると、角質細胞がはがれ、バリア機能が下がることで少しの刺激でもかゆみを感じやすく、湿疹も出来やすくなるのです。そして肌を爪でかきむしることで皮膚の状態が悪化し、さらにかゆみや湿疹の生じる悪循環が出来あがるのです。

肌をかきむしってしまいそうな時には、冷やすことが効果的です。乾燥は、お風呂上がりに保湿剤を塗ると防ぐことが出来るので、対策をしていきましょう。