



2024.10.31

鳥越中学校保健室

10月は気温が安定せず、衣替えのタイミングに悩みましたねえ。例年になく長い期間半そでを着ていたように感じます。今でも昼夜の気温差が大きかったり、活動量が多いみなさんにとっては昼間は暑かったりと思うので、羽織るもので調整するといいと思います。鳥越中は衣替え期間がないので自分で天気予報を確認し、体調を崩さないように注意してくださいね。

年々短くなる秋ですが、気持ちの良い空気を感じて、美味しい物を食べて、存分に体を動かし、秋を堪能しましょう♪私は文化発表会でみなさんの歌声に癒され、作品を楽しみ、芸術の秋を満喫させていただきました😊

**薬物乱用防止教室**  
**「タバコについて」**  
 11月29日(金)  
 6限目 集会室  
 対象：全校生徒  
 講師：学校薬剤師  
 中山 智幸 先生

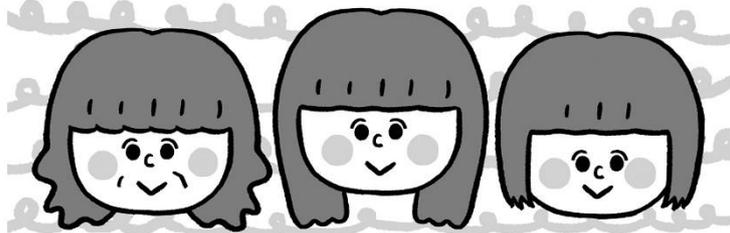
## DNAの話

遺伝子について、知っていますか？ 遺伝子は、生命の設計図であり、祖先からの形状や性質を受け継ぐ重要な役割を果たしています。実は、体の中で眠っているとされる遺伝子は数多くありますが、本人の心の状態をきっかけに、スイッチが入ることが分

かっています。

あなたには、今、夢中になっているものがありますか？ 心が好奇心に満たされ、わくわくドキドキしていますか？ そうした

好きなもの、興味のあるものが、遺伝子のスイッチをONにしてくれます。人生でやりたいことをするために、健康に気を付けつつ、頑張っていきましょう！



## マイコプラズマ肺炎に要注意！

症状	重症化	感染経路
発熱・頭痛 全身のだるさ せき・肺炎 気管支炎	中耳炎 胸膜炎 心筋炎 髄膜炎	飛沫感染 接触感染 ※潜伏期間は 2～3週間

予防
<ul style="list-style-type: none"> <li>流水と石けんによる手洗い</li> <li>マスクなどで咳エチケット</li> <li>タオルを共有しない</li> <li>規則正しい生活</li> <li>栄養のある食事</li> <li>加湿しのどを潤す</li> </ul>

全国的にマイコプラズマ肺炎がかつてなく増加しています！長くせきが続く、肺炎になる可能性もあるつらい感染症です。本校はまだ罹患者はいませんが、14歳以下で流行しやすいので十分気を付けましょう！



# 保健委員会の活動

ハンカチ・ティッシュ・爪チェック

## 清潔検査



後期保健委員会の目標は「**元気！感染症に気を付けて行動しよう！**」なので、さっそく寒くなってきたこの時期に感染症拡大防止のために、清潔検査を行いました。

手洗いが最も効果的な予防法ですので、学校でも家でもこまめに手洗いをし、毎日取り替えた清潔なハンカチでふくようにしましょう。ティッシュも吐き出し時には必要なのでポケットに入れておいてください。爪は短く切り衛生的な身だしなみをお願いします。

清潔検査はまた定期的を実施したいと思います。

### 感染症予防の基本：手洗い



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。

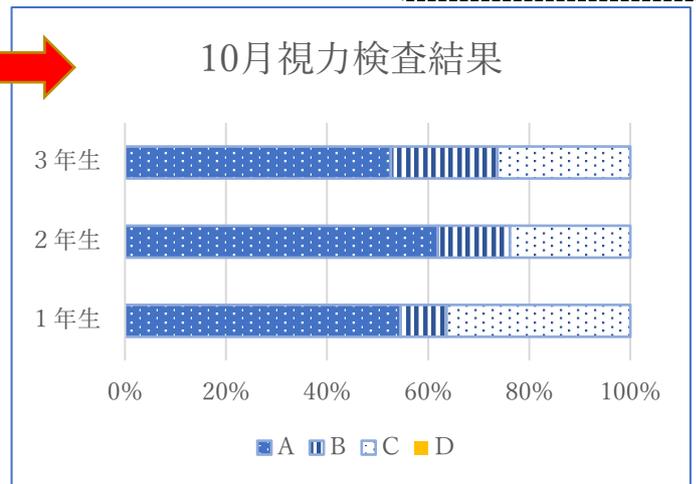
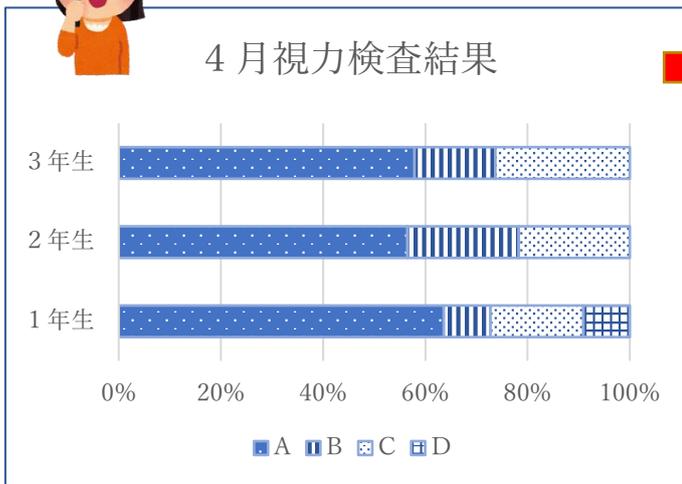
- 水道からの流水で手を洗い流す
- 石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる
- 両方の手の平を合わせてよくこする
- 一方の手の甲を反対の手でこする
- 両手を組み合わせて指と指の間を洗う
- 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- 指先と爪の間を反対の手の平でこする
- 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す
- きれいなタオルやハンカチでふく

※ふかず乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!



## 視力検査結果

左右差がある人は悪い方でカウントしています



2年生の A の人数が増えたことをとても嬉しく感じています♪、3年生は B,C の人が増えているので心配です…。夜遅くまで ICT 機器を使っていたり、勉強中の姿勢が悪かったりなど目を酷使していませんか？北野は最近、蒸気が出るアイマスクを使い始めました♪毎日何時間も働いて疲れている目を労わってあげてくださいね。両目 B 以下の人におたよりをわたしていますので、なるべく早く受診をお願いします。



実は最近、保健室にカードゲームを置いています。頭を使ったり、集中力が必要だったり、みんなで盛り上がります！昼休みなど、暇だなあ、今日はすることがないなあ、なんて日はぜひ保健室でのんびり遊びましょう♪追加してほしいカードゲームがあれば教えてください😊

※体調不良者やけが人がいる時は配慮をお願いしますね。

eco プロジェクト  
第4回 回収結果

202個



今回もご協力  
ありがとうございました!