

ほけんだより 9月

平成28年9月16日 大阪市立淀川中学校保健室

日中の暑さもずいぶんやわらぎ、過ごしやすくなってきました。とくに、朝・晩はすずしくなって、日によっては半そででは寒いくらいです。真夏のようなつもりでいると、気温の変化に体がついていかず、体調をくずしてしまいます。

保健室にも、しんどい、おなかが痛い、頭が痛い、吐きそう・・・などと、体調をくずしてくる人が増えてきました。登校前に健康観察をすることと、症状がひどくなる前にゆっくり休むことが、早めに治すポイントです。



けがを防ぐため、ろう下を走らず元気に過ごそう

これは、9月の整美委員会の目標です。

けがには、少し気をつけるだけで防げるものがあります。

生活面での注意

- ・ろう下や教室で暴れない。ふざけない。
- ・爪は短く切っておく。 など

運動面での注意

- ・しっかり準備運動をする。
- ・痛みのある時は、無理せず休む。 など



ひとりひとりが気をつけ、友達同士でも注意しあえるといいですね😊

はしか（麻しん）の流行について知っていますか？

最近、ニュースなどで、はしか（麻しん）の患者が増えていると報道されています。関西国際空港（大阪府）や兵庫県などで、患者が集団発生しているそうです。

予防には、ワクチン（予防接種）しかありません。1歳と小学校入学前の2回、予防接種を受けることになっています。保護者の方と、母子手帳などで、自分が予防接種を受けているかどうかを確認しておいてください。2回の予防接種歴が確認できない人は、かかりつけの病院で予防接種の受け方について相談してください。



主な症状

熱、咳、くしゃみなどの風邪のような症状が2～3日続き、いったん熱が下がるが、高熱と全身に発疹がでる。肺炎や中耳炎、脳炎などを合併すること多い。

はしかが治った後、数年たってから、亜急性硬化性全脳炎という致死的な脳の病気にかかることがある。

潜伏期間

8～12日 ←感染してから症状が出るまでの日数

感染経路

空気感染（同じ部屋や、同じ空間にいる人にうつる）、飛沫感染
感染力がとても強い

今はやりの『イヤホンガンガン伝言ゲーム』。イヤホンで大音量の音楽を流しながら伝言ゲームをするというのですが、このゲームが危険だという話を知っていますか？

耳の中の音を感じ取る部分は実はデリケートで、大きな音を聞くことで神経細胞が壊れ「ヘッドフォン難聴」「ロック難聴」になり、難聴、めまい、耳鳴り、耳が詰まった感じ、耳の内部の痛みなどの原因に。なってしまった場合は早急に耳鼻科で治療を受けないといけません、完全に治ることは難しいといわれています。



イヤホンの正しい使い方を守って、まわりの音が聞き取れる程度に音量を調節してください。

耳を大切に！！