

ほけんたより 10月

平成30年度 和歌山市立西脇中学校

熱・鼻水・セキによる欠席が増えてきています

10月になり、朝晩の涼しさやカラッとした空気で季節が移りかわっていくのを感じます。

9月中旬頃から体調不良の欠席者が増えてきました。今シーズンは、のどの痛みや鼻水が止まらないといった症状が目立ちます。市内では、RSウイルスの感染が広がっているとの情報があります。また、鼻炎や結膜炎などのアレルギー症状が出ている人も増えています。

これから、定期テストや文化祭、校外学習、マラソン大会と学校行事が続きますので、体調管理に気をつけるようにしましょう。

RSウイルス

- 主に秋から冬に流行する風邪のウイルスの一種
- 最初に「鼻水」「のどの痛み」が出る
- 症状が出はじめた1～3日後に「セキ」が出るようになる
- 鼻水やセキ、唾液から感染する



手洗い・咳エチケットをお願いします！！

この手洗い、どこがダメ？

Aくん すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

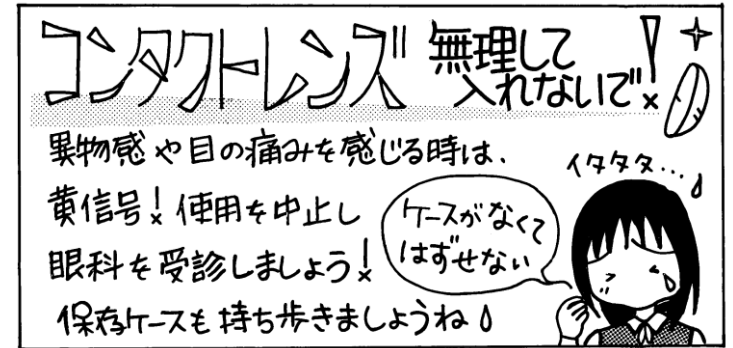
10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

ココがダメ! **水だけ**
石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ! **洗うところ**
洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこわ・手首)も洗おう

ココがダメ! **時間**
正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ! **服でふく**
洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることで。



廊下や玄関、教室での「鬼ごっこ」どう思いますか？

秋は雨の日が多く、休み時間に外で遊べないこともよくあります。2学期になって、玄関や廊下で鬼ごっこや追いかけっこをして遊ぶ姿をよく見かけるようになりました。

すごい勢いで、廊下を走り抜けたり、角を曲がったり、玄関をよこぎったり、扉に突進したり…先生たちも何度も注意をしているので、「廊下は走ってはいけない」とわかっているようですが、遊びたい気持ちが勝ってしまっているようですね。

小学生の頃とは違って、中学生になると体格も大きくなり、走るスピードも上がっています。その分、何かにぶつかったときの衝撃は、みなさんが思っているよりはるかに大きいものです。人にぶつかったり、ガラスに突っ込んだりして、障害が残る大きなケガになったケースがいくつもあります。

いつか誰かが大きなケガをしてしまうのではないかと心配しています。

