

# ほけんだより



第三中学校 保健室  
R5(2023)・12・12  
第11号

冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ばれているそうです。でも・・・本当の歯みがきも忘れずに。

## インフルエンザ流行中

夏頃から既にインフルエンザの感染者が増え、大阪狭山市内の小中学校でも11月頃から流行中です。せつけんによる手洗い・消毒、換気をする、咳が出る時はマスクをすること、しんどい時は無理せず、休養をとることで感染を予防しましょう。

### インフルエンザの主な症状

**発熱悪寒**  
38度以上になることが多い

**頭痛**

**筋肉痛関節痛**  
体全体の痛みがポイント

**咳・痰**

**鼻水**

**だるさ**

(参照: CDC「Key Facts About Influenza (Flu)」)

### 潜伏期間は?

症状が出るまでは約2日 (1~4日)

症状が出る1日前から発病後5~7日は他の人に感染させる恐れがある



上のような症状がある時は早めに病院を受診しましょう。インフルエンザと診断されたら、学校へご連絡をお願いします。

インフルエンザは出席停止(発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで)となり、欠席にはなりません。

## 風邪かな? と思ったら...

### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 寒さ対策しよう!

- 肌着をつける
- 重ね着をする
- カイロを貼る
- お風呂につかる

### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



### 保護者のみなさまへ

#### 色の見え方 お困りではないですか? 希望者に色覚検査を実施します



現在、色の見え方を調べるための色覚検査は、学校の定期健康診断に含まれておりませんが、平成28年度より、希望者に色覚検査を実施することになりました。

『先天性色覚異常』は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、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、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。

本校では学校医と相談した結果、色覚に特性のある児童生徒等に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査を実施します。検査の実施においては、プライバシーの保護に十分配慮し、検査の結果は保護者にお知らせいたします。

1年生は、すでに全員に別紙にて希望調査書を配付しています(下欄を提出していただく必要はありません)。

2、3年生で希望される場合は、下記にご記入の上、学級担任にご提出ください(1年生の時に検査された場合、結果が変わることはありません)。

きりとり

### 色覚検査の申込書

色覚の検査を希望します。

\_\_\_年 \_\_\_組 \_\_\_番 生徒名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_