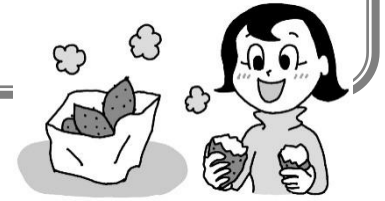


ほけんだより 11月号

2022. 11. 7
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



～10月の保健室～ (全校生徒：520人)

	10/3 (月)	10/4 (火)	10/5 (水)	10/6 (木)	10/7 (金)	10/11 (火)	10/12 (水)
欠席人数	36	31	37	34	37	40	35
保健室来室者数	7	7	8	5	3	1	4
保健室で1時間休養した人	2	1	2	0	2	1	0
	10/13 (木)	10/14 (金)	10/17 (月)	10/18 (火)	10/19 (水)	10/20 (木)	10/21 (金)
	36	36	38	36	34	28	32
	3	8	5	1	2	0	2
	0	0	1	0	1	0	0
	10/24 (月)	10/25 (火)	10/26 (水)	10/27 (木)	10/28 (金)	※欠席人数に出席停止者数は含まれていません ※20・21日(2年生：21・24日)は中間テスト	
	38	36	34	41	35		
	2	3	2	2	4		
	1	1	1	0	0		



秋から冬へ・・・

10月は先月に比べ欠席人数は減りましたが、学級閉鎖となるクラスもあり、なかなか感染症の収束がみられません。11月は過ごしやすい秋から、寒さの厳しい冬へと季節が移り変わっていく時期です。朝晩はとても冷えるため、風邪を引いている人も多いのではないのでしょうか。寒さ対策は、3つの『くび』＜首元、手首、足首＞を温めることが有効です。これらの部位は、太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところだからです。ここを温めると、血行がよくなり、体が温まりやすくなります。



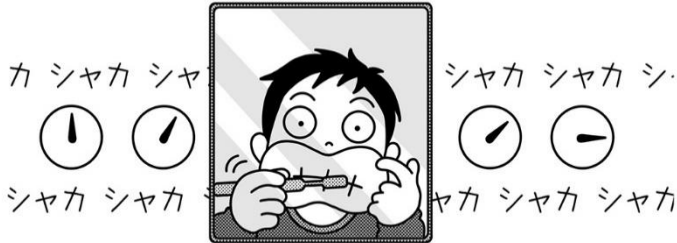
“フルロナ”って!?

今年は、「新型コロナウイルス感染症」と「季節性インフルエンザ」の同時流行が懸念されています。「フルロナ」とは、2つの感染症の同時感染を表した造語です。新型コロナウイルス感染症が発生してから、日本と同じように、約2年間インフルエンザの流行が見られていなかったオーストラリアでは、今年、インフルエンザの大流行が見られているそうです。病院ではすでにインフルエンザワクチンの接種が始まっています。(13歳以上は1回接種) 基本的な感染症対策はどの感染症も同じなので、今一度対策を強化しましょう。裏面にあるように、換気や手洗いは冬になると寒くて辛いですが、我慢です!(>_<) 確実に行っていきましょう。

11月8日は「いい歯」の日！

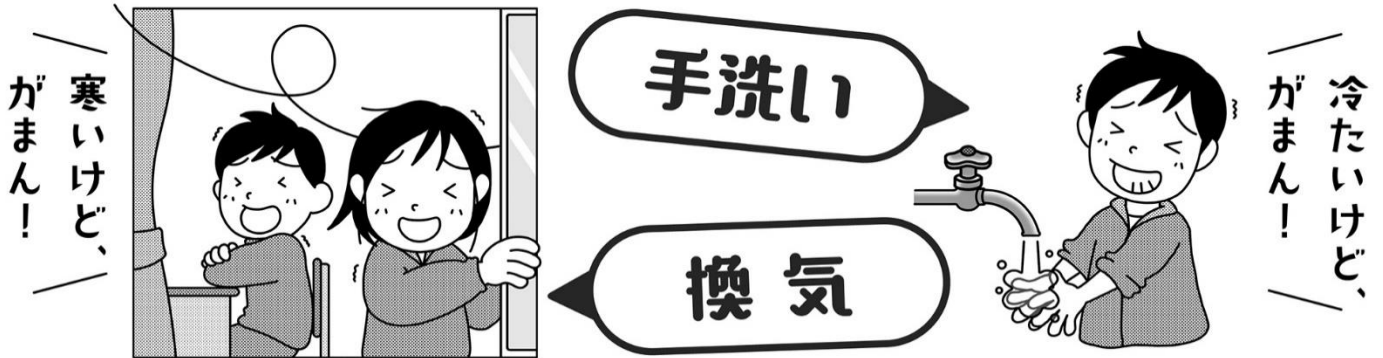
1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO



★11月は各学年に分けて歯みがき週間を実施予定です。歯みがきセットの準備をお願いします。

11月9日は「いい空気」の日！ STOP コロナ・インフル



「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル Ver. 8」より

- ★換気は常時換気が望ましい。困難な場合は（**30**）分に（**1**）回以上、窓を全開にする。窓を開ける幅は（**10**）～（**20**）cmを目安に、（**2**）方向の窓を同時に開けて行う。
- ★手洗いは（**30**）秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。

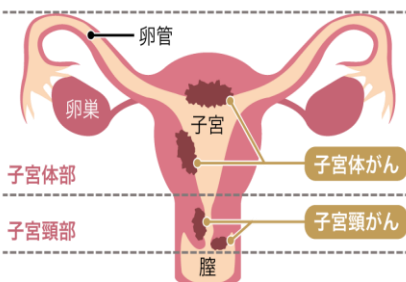


いのち・こころ・からだを知ろう



☆今月の topic ☆ 子宮頸がんワクチン(HPV ワクチン)、知っていますか？

がんのなかで**唯一、ワクチンで予防できるがん**が「子宮頸がん」（日本の女性のがん罹患率第5位）です。平成25年、ワクチンの副反応による議論がなされ、積極的なワクチン接種の呼びかけを一時中止していましたが、国の検討部会において、子宮頸がん予防ワクチンの安全性について特段の心配が認められないことが確認され、ワクチン接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められました。本県でも、今年の4月から積極的なワクチン接種の呼びかけが再開されました。HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を予防するワクチンです。**定期接種**のため、**小学校6年生～高校1年生相当の女の子は無料**で受けられます。



※詳細は、防府市のHPでご確認ください ⇒

