保健だより

11月

令和元年１１月１日
川口市立上青木中学校
保健室発行



風邪の流行が始まっています。

マスクを着用し、登校する生徒が増えてきました。保健室にも「頭痛」「のどの痛み」を訴え、来室する生徒が日に日に増えている状況です。

保健室で検温をすると「36.8 度」「37.0 度」くらいの生徒も、その日の夜には「38.0 度」以上となり、翌日欠席するというパターンが多いようです。上青木中学校では本人と相

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名＼症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ	○ 37～38℃	○	○	○	ー	○	ー	ー	ー
インフルエンザ	◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	ー	ー	ー
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎	△	ー	ー	ー	ー	ー	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。





川口市内でもすでにインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

万が一インフルエンザに感染しても、予防接種により軽症で済むと言われています。家の方と相談し、必要な場合は予防接種を受けましょう。

【化学物質過敏症について】

化学物質過敏症を知っていますか？ごく少量の薬物や化学物質に反応して、様々な体調不良が引き起こされる状態を言います。みなさんが普段何気なく使用している化粧水、整髪料、殺虫剤、また食品では保存料、甘味料、香料にも多数の化学物質が含まれています。

【化学物質過敏症の症状】

頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、動悸、息切れ、めまい、発汗異常、手足の冷え、意欲の低下、不眠、視力障害、皮膚炎など様々です。

【香りの強い柔軟剤について】

上記で例をあげた「化粧水」や「整髪料」などは中学生にとってあまりなじみがないかもしれません。中学生が気を付けたいこととして「柔軟剤」があります。

今、お店ではたくさんの種類の柔軟剤が売られています。校内でも衣類から柔軟剤の臭いが香り、時には香りがきついなと感じることもしばしばです。

人工的な香りに含まれる化学物質によって、めまい・吐き気を起こすことも考えられます。エチケットや香りを楽しむ為につけている柔軟剤が、誰かの健康を奪っているかもしれないということを忘れずにいて欲しいと思います。

第２回　小中連携　合同学校保健委員会の開催について

【日時】　令和元年１１月２１日（木）１５：００～１６：００

【場所】　川口市立上青木小学校　体育館

【内容】　『足元から考える健康づくり　“足育（あしいく）”
～靴は足を、足は体を、体は心を健康にします～』

【講師】　日本教育シューズ協会　理事・足育委員長
武原　充宜　氏

【参加者】上青木小児童保健委員会　上青木小教職員
上青木小 PTA 保健部　上青木小保護者
上青木中保健委員　上青木中保健担当教職員
上青木中 PTA 保健環境部　上青木中保護者

※　参加を希望される方は、10 月 23 日に配布の『参加申込書』を記入のうえ、担任までご提出ください。



○　１１月の予定　○

１１月　７日（木）　歯科検診　９：００～　　１年生と７組
２１日（木）　第２回小中連携　合同学校保健委員会
上青木小学

校体育館