

# 笑顔 ~Smile~

令和3年11月18日  
草津町立草津中学校 保健室



## かぜ症状(のどの痛み・鼻水など)に注意

この時期、朝晩と日中の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。さらに、このところの晴天により、空気がとても乾燥しています。空気が乾燥することで、鼻やのどの粘膜も乾燥して傷つきやすくなり、細菌やウイルスの感染を受けやすくなります。

最近、学校では、鼻水やのどの痛み、微熱などによる欠席や早退者が数名出ています。県内(東毛・西毛地域)では、ヘルパンギーナ(急な高熱、のどの痛み等)や感染性胃腸炎(腹痛、おう吐、下痢等)が流行っているようです。引き続き、一人一人が健康管理をしっかりしていきましょう。

また、来週は期末テストもあります。日頃から体調管理をして、本番に臨めることも、大事なテスト対策です。



学校では、各教室に大型の加湿器を設置して加湿をしています。

### □ 生活のリズムは乱れていませんか？

ゲームやネットなどに時間を奪われず、自分で自分の生活をコントロールできる人になりましょう。

### □ 睡眠時間は、最低7時間は確保できていますか？

睡眠不足は、特に免疫力をはじめ、記憶力、集中力を低下させます。

寝る前のゲームやスマホなどは、脳が興奮し熟睡できない原因になりますので、やめましょう。

### □ 食事をしっかり食べていますか？

体は食物からできます。体力や免疫力は食事をとらないとつきません。

また脳は、食物からのエネルギーがないと働きません。

### □ 石けんでの手洗い、うがいをしていますか？

細菌やウイルスを体の中に入れないために、こまめに行いましょう。

### □ 衣服の調節をしていますか？

体が冷えると、免疫力や体の機能が低下し、かぜや様々な病気になりやすくなります。

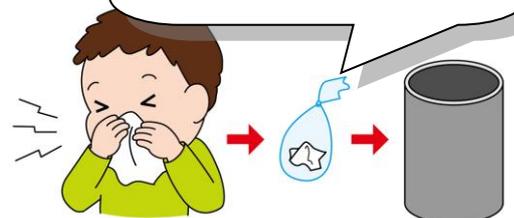
### □ 体調が悪い時には、早めに休んでいますか？

無理をすることで、治りが遅れます。

調子が悪い時は、早くに休むことも大事です。



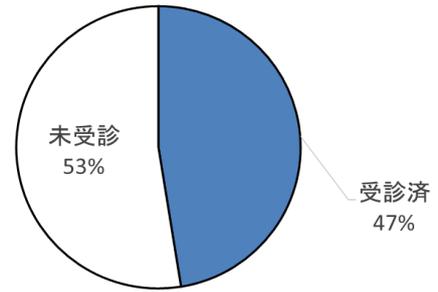
鼻をかんだティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。また、手をよく洗いましょう。



# 歯科受診、まだの人は早めに！

歯科受診状況(11月18日現在)

右のグラフは、現在の歯科受診状況です。  
むし歯や歯肉炎、歯並び等で「受診のすすめ」をもらって、まだ受診していない人は、早めに受診をお願いします。なお、11月下旬には、未受診者に保健室に来てもらい、個別に受診状況を確認させていただきます。



## へき地巡回検診(耳鼻科・眼科検診)について

草津町では耳鼻科及び眼科の学校医の先生がいらっしゃらないため、群馬県医師会の協力により、耳鼻科医と眼科医が来校し検診をさせていただきます。今回は、耳鼻科は前橋市の竹越哲男先生、眼科は伊勢崎市の新田安紀芳先生に担当していただきます。

検診の日時 12月2日(木) 14:00~

当日欠席した場合は、今年度の検診は受けられません。心配なことがある場合は、保健室に相談に来るか、医療機関にかかるようにしてください。

### 検診の場所

- ① 耳鼻科検診：保健室
- ② 眼科検診：会議室



### 検診時の注意

- ・耳や目に髪がかからないようにしておく。
- ・眼科検診では眼鏡を外す。コンタクトレンズ使用者はそのまま検診を受ける。
- ・名前、挨拶、質問にハッキリ答える。

### マスクについて

- ・耳鼻科検診：順番になったら外す
- ・眼科検診：マスクはつけたまま



検診の順番 ①保健室(耳鼻科) → ②会議室(眼科)

1A(男子→女子) → 2A → 2B → 3A → 3B



検診結果で、受診が必要な場合はお知らせをしますので、早めに受診してください。