

保健だより 11月

平成29年11月7日 大阪府立東大阪支援学校

11月の保健行事

日程	行事	対象者
8日(水)	体重測定	小学部・生活課程1年
9日(木)	内科検診	マラソン前抽出
10日(金)	体重測定	中学部・生活課程2年
13日(月)	体重測定	普通課程・生活課程3年
16日(木)	整形外科健康診断	希望者
17日(金)	環境調査	給食室
21日(火)	眼科健康相談	希望者
30日(木)	歯みがき教室	中学部

教えて!先生! シリーズ第2回 「正しい薬の飲み方」



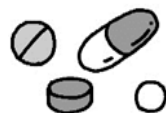
精神科校医
塚本宗之先生

薬は指示通りに飲みましょう

薬は用法用量を守ってこそ効果を発揮するものです。処方された薬は指示通り正しく服用し、処方された量の薬を飲み切りましょう。

医師は指示通りの服薬がなされていることを前提に、薬の増減などを検討します。万一、規則正しい服薬ができていないということがあれば、受診の際に担当医師にその旨を伝えてください。

学校医の先生に聞きたいことを募集しています。
お気軽に担任の先生または、保健室までお伝えください。



11月各種健康相談のお知らせ

相談名	校医	日程	相談事例
整形外科健康診断	整形外科校医 坂根先生	16(木)	・筋肉について ・関節の動きについて 等
眼科健康相談	眼科校医 今本先生	21(火)	・眼症状(充血等)について ・物の見え方について 等

上記の内容について、気になることがありましたら、各専門医に相談できます。希望される方は、担任を通じて保健室に連絡ください。

インフルエンザについて

大阪府下でインフルエンザによる臨時休業が発生しています。

症状

- ・38℃以上の高熱 ・関節痛、筋肉痛、頭痛 ・全身倦怠感、食欲不振 などの全身症状
- ・咳 ・のどの痛み ・鼻水

感染経路

- ・飛沫感染、接触感染

潜伏期間

- ・約1~2日

発症する1日前から発症後5~7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があり、特に発症してから最初の3日間ほどが最も感染力が高いです。

予防

- ・手洗い、うがい ・インフルエンザワクチン(インフルエンザに感染しにくくなり、かかったとしても軽い症状ですむといわれています。)

出席停止期間

- ・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

☆インフルエンザに罹患した場合は、学校は欠席扱いではなく、出席停止となります。

インフルエンザにかかった際は、学校までご連絡ください。登校に際しては、治療の終了時期も含めて、医師とご相談ください。登校時には必ず「学校感染症等に係る登校・登園に関する意見書」(本校ホームページよりダウンロードできます)を、学校に提出してください。



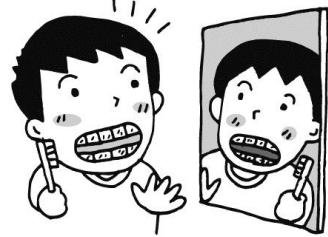
11月8日はいい歯の日です



歯は一生使う大事なからだの一部です。毎日丁寧に歯みがきをして、むし歯のない健康な歯をめざしましょう。

鏡で見よう! あなたの口の中

「歯みがき」を
チェックしよう!



むし歯や歯肉炎の主な原因は「歯こう(プラーク)」。毎日・毎食後の歯みがきでおとせているでしょうか。歯と歯の間、歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめなど、みがきにくいところを中心に、確かめながらみがくといいですね。

「歯肉炎」を
チェックしよう!



歯肉炎になった歯肉は、ピンク色で引きしまっている健康な歯肉とくらべて赤くはれ、ぶよぶよした感じになります。鏡で見れば、歯肉炎かどうか確かめられます(※軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきでなおすことができます)。

自分で見て確かめるだけでなく、定期的に歯医者さんに行き見てもらう習慣をつけると、さらにしっかりした予防ができます!

今年度の歯科検診の結果です。

むし歯や歯肉の炎症で受診をおすすめしたのは、55人

受診済みの報告を受けたのは、22人

むし歯はそのままにしても自然に治ることはありません。

特に永久歯がむし歯の場合、早めに治療してもらうことをおすすめします。

経過観察が必要な人は、食後の歯みがきをしっかり行いましょう!

受診率 40%

かぜのうつり方を確認しよう!

かぜをひいている人から

ウイルスがついたものから

免疫力の低下から



かぜをひいている人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

〈予防には…〉

マスクをつけたり、手洗い・うがいをしましょう。



空気中のウイルスがついたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

〈予防には…〉

マスクをつけたり、手洗い・うがいをしましょう。



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

〈予防には…〉

しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。



けんこうクイズ

体温の測り方、
どちらが正しい?

① ななめ上からさす



② ななめ下からさす



こたえは②です。体温計の先をわきのくぼみの真ん中に、ななめ下から少し押し上げるようにして、はさんではかかります。わきをしっかりと閉じましょう。

手を洗ったあとは
どちらが正しい?

① ぬれたまま
自然にかわかす



② きれいな
ハンカチでふく



こたえは②です。ぬれたままだと、せっかく洗った手に菌がつきやすくなります。きれいなハンカチで手をふきましょう。