



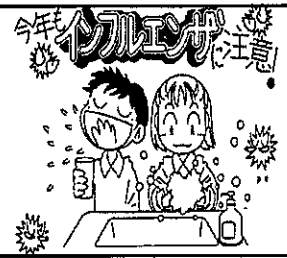
令和5年度 11月号
愛川町立愛川東中学校
保健室 今井真理子

「薬」は正しく飲みましょう

10月上旬まで残暑が厳しい毎日でしたが、最近はずっか
り朝晩の冷え込みが強くなり、ニュースでも毎日きれいな紅葉
が紹介されています。紅葉には適している
寒暖差ですが、体にとっては困った状
況です。かぜをひかないように、睡眠や食
事をしっかりと取るとともに、服装で調
節をしてください。



今年もインフルエンザが大流行



コロナ禍で2年間は全く発生し
なかった「インフルエンザ」が、昨
年冬に突如大流行し、本校でも2月
はコロナと半々で、合計80人の人
が出席停止となりました。
今年はずいぶん、9月から各地でイ
ンフルエンザの流行が聞かれるようになり、10月24日
から学区の菅原小が休校になるほど大流行しています。
幸い本校は影響もほとんどなく、10月30日現在イン
フルエンザで出席停止中の人は3人だけです。1、2年生
は新人戦の大会が続き、3年生は受験に向けて2学期の成績
が重要となる時期なので、このまま大流行せずに収束し
てくれることを願いますが、ニュースでは、冬のインフルエ
ンザシーズンまで流行が継続すると予測する声もあるので
心配です。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。
春の歯科検診で治療が必要と言われた人は、
治療は済んでいますか？まだの人は大至急歯医
者さんに行きましょう。



<むし歯のあった人>

1年14人(9%)・2年33人(26%)・3年41人(24%)

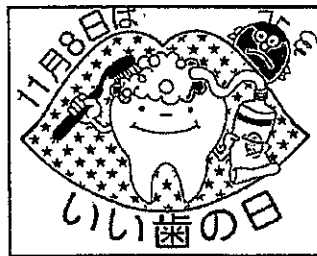
→2、3年生は昨年より増加しています。かぜは自然に治り
ますが、むし歯は放っておくとどんどん悪くなりますよ。

<歯肉に異常のあった人>

1年41人(37%)・2年31人(33%)・3年46人(38%)

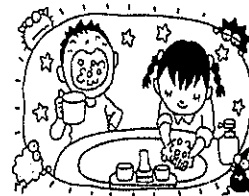
→全学年とも1/3以上の人が歯肉に異常がありました。
歯肉の異常を放置すると、痛みが出たり、口臭の原因と
なります。下の症状がある人は受診しましょう。

- ①歯みがきをすると血が出る
- ②歯の間にものがつまりやすい
- ③朝、口の中がネバネバしている
- ④指で触ると歯がぐらぐらする
- ⑤疲れると歯が浮くように感じる



<インフルエンザの予防>

- ①外出後や食事前の石鹸での手洗い
- ②適度な室温と湿度
室温：20～25度・湿度：50～70%
- ③十分な休養とバランスのとれた食事
- ④人混みや繁華街への外出を控える
- ⑤流行前のワクチン接種
予防接種を受けようと思っている人は、
接種後抗体が作られるまでに2週間かか
り、できた抗体の免疫は5ヶ月続きます。
受験生は11月の上旬には受けてい
すね。



自分が飲んだ薬が、「何に効く薬か」「どのタイミングで飲
む薬か」「どんな副作用があるか」わかって飲んでいませんか？
保健室で話を聞いていると、家の人に言われるまま、全く知
らずに飲んでいる人がたくさんいるように感じます。
病院でもらった薬も、薬局で売っている市販薬も、必ず
説明書がついているので、薬を飲む前に必ず読みましょう。
せっかくの薬も、使い方を間違えると効果が無くなるどころ
か、副作用でもっと具合が悪くなることもあります。

<薬は決められた時間を守って飲みましょう>

- 食前：食事の1時間～30分前
- 食後：食事の後30分以内
- 食間：食後2時間後くらい
- 就寝前：寝る30分くらい前



*もし飲むのを忘れても、2回分飲むのは絶対にダメ！

11月10日は「トイレの日」

残念ながら古くて、良い環境とは言えない学校のトイレで
す。学校でも毎年「新しくして欲しい」と希望を出していま
すが、なかなか希望が通りません。

そこで、みなさんの小さな思いやりで、少しでも
きれいなトイレになるように協力をお願いします。

<トイレからでる前にちょっと確認！>

- ・流し残しはないかな？
→トイレットペーパーの使い過ぎ
には注意しましょう！
- ・汚してはないかな？
→自分の汚れは自分で掃除しようね！
- ・ゴミは落ちていないかな？
→トイレットペーパーの切れ端は、
その場で拾って流しましょう！

