

ほけんだより

七葉中学校保健室発行



2013年も残すところ半月あまりとなりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。自分なりに頑張ったところを思い返すとまた「頑張ろう」というエネルギーが湧いてきます。マイナスの思い出は年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えましょう。



って、どんなやつ？

大きさ

インフルエンザウイルス…0.1 μ m
(1ミリの1万分の1)

人体への侵入ルート

飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

↓

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

↓

↓

発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方

ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

●うがい・手洗い ●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

★歯みがきチェックの結果です。(保健委員会実施)

○昼の歯みがき実施率

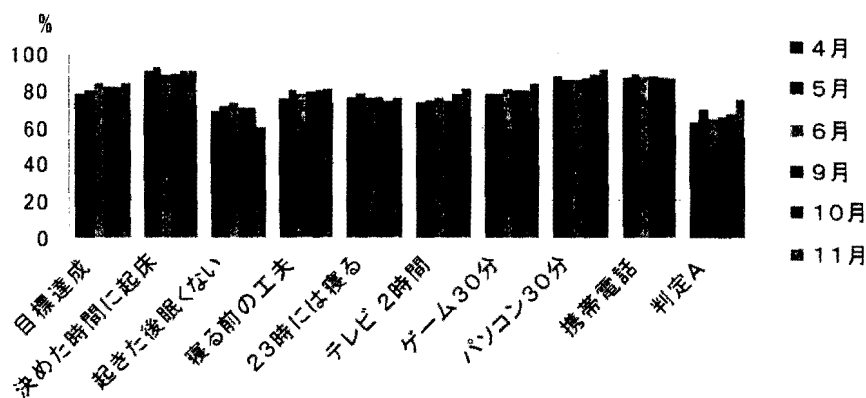
組	実施率	提出率
1の1	83%	100%
1の2	97%	100%
2の1	92%	95%
2の2	95%	100%
3の1	93%	96%
3の2	96%	100%
平均	93%	99%

※ 学校歯科医の田崎先生から
「七葉中学校の生徒さんは、とても良く歯を磨いているから、歯がきれいだ」と言われています。左の結果を見ても分かりますが、全校の皆さんとも良く歯磨きをしています**素晴らしい!**

「たかが歯みがき、されど歯みがき」です。「目指せ昼の歯みがき**100%**!」

★「健康チェックカード」4月～11月の結果です。

健康チェック4月～11月

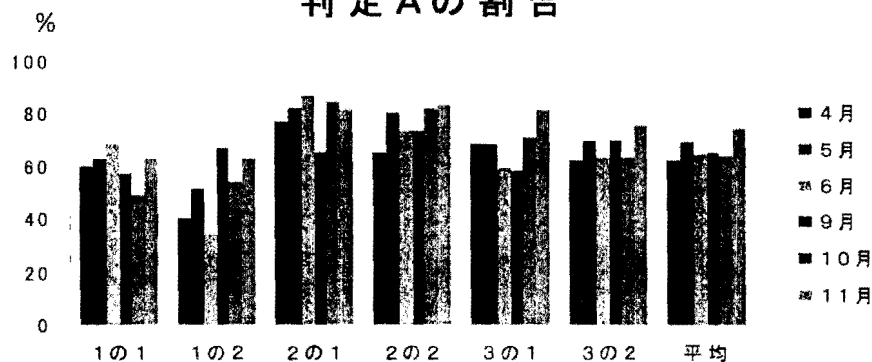


・生徒の振り返りでは、「11月はテストがあり、長起きした」「眠い」とありましたが、ほとんどの項目で上がりました。

テスト前には皆、ゲームなどを自重し規則正しい生活をした人が多くなってきました。

・おうちの方の協力もありました。ありがとうございました。

判定Aの割合



・どのクラスも上がりました。テレビやゲームなどメディア機器を自重し、生活を整えてきている人が多くなってきました。

・これからインフルエンザの流行が本番になってきます。規則正しい生活を送り、体力を付

けていくことが、第一の予防になりますので、睡眠不足をしないようこの調子で生活していきましょう。