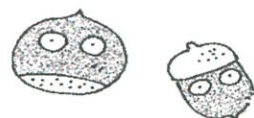


ほけんだより 10月



令和4年 10月 11日
港区立御成門中学校

目標・・・目を大切にしましょう！



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり、その先には、わくわくする出会いが待っているかもしれません。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍してくれる「目」。10月10日は目の愛護デーです。日頃の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

かぜ・インフルエンザ・コロナに、ご注意ください！

今年は、インフルエンザとコロナが同時に流行るのではないかとわれています。コロナ・インフルエンザ＝高熱と思っている人が多いのですが、実際はそうではありません。熱が36度台で咽頭痛があり、念のため受診した結果、「陽性」と診断される場合も少なくないのが現状です。日頃から、①マスク着用 ②換気 ③ソーシャルディスタンス等に気付けて生活してください。毎朝の健康観察を行い、発熱や症状がある時は、「**とひあえず登校**」ではなく、「**とひあえず自宅で様子を診て**」体調が整ってから登校してください。

家族にインフルエンザやコロナが出た時は、担任までお知らせください。

御成門中では、拡大感染防止のために、一緒に生活している家族がインフルエンザやコロナにかかった場合、ご連絡いただくようお願いをしています。生徒の中には、感染症が重症化する体質の人もいます。ご理解とご協力をお願いします。



インフルエンザの予防接種について

生徒から、「インフルエンザの予防接種は受けた方がいいですか？」という質問を毎年受けます。予防接種を行うことで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状ですむという効果もあります。ただ、副作用が起こることもありますので、接種を希望する場合は、医師と十分に相談をされることをおすすめします。



気温が15℃、27℃でも同じ服装？

秋は、日々の気温差が大きな時期です。暑い日は25℃を超え、寒い日は15℃くらいの時もあります。夏日の日に、重ね着をして汗をかいている人。肌寒い日に半袖で登校し、寒さのために具合が悪くなる人。暑くなったら脱ぐ。寒い時は、下着を上手に使って体調管理をしてください。朝、登校前に天気予報を確認するのも1つの方法です。日本気象協会から、「服装指数」というサービスもありますので、迷った時は参考にしてみてください。