

ほけんだより 春休み号

豊里中学校
保健室

今年度も終了しました。この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか？楽しいこと、うれしいこと、悔しかったことや、つらかったことなど、いろいろなことを経験した人もいるでしょう。その経験した一つ一つの出来事がきっとあなたを成長させてくれるはずです。4月からは、体だけでなく、心も大きく成長したみなさんと、今より更により豊中をつくっていきましょう。



新年度に向けて体の調子を整えよう！

① 早寝・早起きをする！



生活リズムを乱さない！！

② 1日3食しっかり食べる！



特に朝食を抜かない！！

③ 手伝いを進んでする！



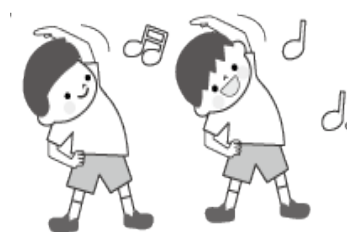
普段は忙しくてなかなかできないので。

④ 具合の悪いところは治療する！



特に、むし歯がある人は治してくる！！

⑤ 体を鍛える！



家の中でごろごろしていないで体をよく動かす！！

春休み中で、心も体もリフレッシュして新学期を迎えよう！

◆健康で安全な春休みを過ごそう！

短い春休みとはいえ、解放感があり行動範囲も広くなりがちです。みなさんの周りには様々な危険もあります。交通事故、飲酒、たばこ、薬物、非行への誘惑など、どんな場合にも自分を見失うことなく責任のある行動をしましょう。

また、携帯電話やインターネットに起因するトラブルにも十分気をつけましょう。「自分は大丈夫！」と以为っていても、思わぬトラブルにあってしまうことがあります。ルールやマナーを守り被害にあわないように注意しましょう。

勇気をもって「NO！」と言おう！



風疹・はしか 無料期間に予防接種を

埼玉県や東京都など首都圏で風疹が流行しています。特に東京都では、今月10日までの1週間に風疹と診断された人は137人で、今年に入ってから患者数は合わせて762人となりました。これは、去年の同じ時期の50倍で、過去5年間で最も多かった去年1年間の患者数672人をすでに上回っています。また、埼玉県でも昨年同時期0人だったのが、今年3月3日現在の累計数が116人と報告されています。



専門家は、春休みなどで人の移動が多くなるのに伴って、流行が東京から全国に広がるおそれがあるとして、注意を呼びかけています。

風疹は、妊娠中の女性が感染すると赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が出るおそれがあり、去年10月以降、6人の赤ちゃんに障害が出ています。

風疹とはしかのワクチンは、現在は1歳と小学校入学前に2回接種することになっていますが、厚生労働省は1回しか受けていない世代への措置として、**中学1年生と高校3年生**を対象に無料で接種を行っています。

しかし厚生労働省によりますと、去年12月末の時点で接種した人の割合は、中学1年生で73%、高校3年生も64%にとどまっていることが分かりました。(豊里中1年生は、12月20日現在で**79.0%**でした。)接種した人の割合は都市部で低い傾向があり、埼玉県は全国で**46位**で相当下位にあります。

中学生と高校生を対象にした無料の予防接種は、**3月で打ち切れ**、その後は、ほとんどの自治体でおよそ**1万円**の費用が必要になることから、厚生労働省は対象者に接種を受けるよう呼びかけています。(3月13日 NHK NEWS WBEより)

新2年生のみなさんへ

4月9日(火)に、平成24年度中に「麻しん定期予防接種」の有無の調査を実施します。まだ、接種していない生徒は、3月中に接種をしましょう。