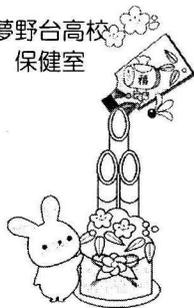


ほけんだより 1月号

夢野台高校
保健室



あけましておめでとございます。

新しい年の始まりです。みなさんは今年をどんな1年にしたいですか？
どんな目標も、達成するためには日々の積み重ねが大切です。そしてその土台となるのは元気な心と身体。まずは早寝早起きをしてしっかり朝ごはんを食べましょう。今年も保健室は、夢高生の心身の健康保持増進をお手伝いしていきます。
2020年がみなさんにとって良い1年になりますように。



神戸市内でインフルエンザが警報レベルに近づいています！



12月中旬から本校でもインフルエンザ罹患者が出ています。今月号は裏面で保健委員がインフルエンザの予防について書いてくれています。しっかり読んでくださいね。そして気持ちを締め、みんなでインフルエンザをしっかり予防していきましょう。

しかし、どんなに気を付けていてもインフルエンザに罹ってしまうことは誰にでもあります。38℃以上の熱が出た場合は、発熱後12時間～48時間以内に病院で受診しましょう。(発熱直後だと正確にインフルエンザの検査ができないことがあり、発症から2日が経過してしまうと抗インフルエンザ薬の効果が低下してしまいます。)

インフルエンザは学校感染症です。インフルエンザに罹患した場合、学校は出席停止になります。発症後5日、解熱後2日が経過するまでは、自宅でのんびり治療に専念してください。

登校する際には、保護者が記入した「インフルエンザ患証明書」(生徒手帳P62～)と「り患の証明となるもの(薬の説明の用紙等、氏名・薬名・日付が記入されたもの)」を提出してください。

まめにマスク!! でも… 「きちんと」マスクしてますか？

◎マスクを正しく着けるポイント

- ★サイズは合っていますか？大きすぎて頬の辺りが大きく開いていたり、小さすぎて口と鼻を覆えていない場合は、サイズを変えましょう。
- ★ワイヤーを鼻に沿わせて曲げていますか？まっすぐのままでは隙間ができてしまうため、ウイルスが入ってきますよ！
- ★「顎マスク」していませんか？きちんと鼻と口を覆いましょう。



1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め災害への備えの充実・強化を図る目的で、1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されています。

災害の被害を最小限にするため、自然災害は『必ず起こるもの』と認識したうえで、過去から教訓を学ぶ、多くの人に伝えていく、記憶や知識を忘れない・・・こうした心がけが欠かせません。自分と、自分の大切な人たちの命や安全を守るために普段からできることに取り組む。その姿勢が被害を抑えることにつながっていきます。

3年生のみなさんへ

いよいよ授業最終日が近づき、登校する日も数えるほどになってきましたね。登校することではなくとも朝型の生活リズムを崩さず、また、受験の日や進路先への通学・通勤に合わせた生活リズムに、少しずつ変えていきましょう。

4月からは新しい環境での生活を控えている人も多いと思います。これから目指す自立の1つに「健康を自分で管理する」こともぜひ覚えてください。

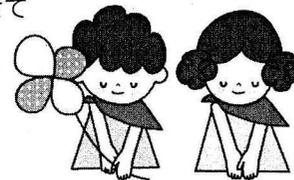
春の健康診断で受診のお知らせをもらったのにまだ行っていない人はいませんか？高校を卒業すると今までのように眼科・耳鼻科・歯科などの健診を毎年受けることはほとんどありません。今年度中に必ず受診して、治療が必要な場合はきちんと治療しておきましょう。



学校管理下(授業や学校行事、部活、登下校中など)でけがをした人は、医療費請求の手続きは、すべて終了していますか？

皆さんが加入している「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」(生徒手帳P57参照)には、申請の時効があります。手元に書類がある人は、急いで提出してください。まだ書類を取りに来ている人は急いで保健室まで来てください。また、手続きをしたかどうかかわからない人は、保健室で調べられるので聞きに来てください。

保健室では、卒業後いらなくなった制服・体操服を寄付してくれる人を募集しています。(現在女子のスカートが特に不足しています!)もし、もういらないから後輩のために譲ってもいいよ!と思ってくれる人は、保健室まで知らせてください。どうぞよろしくお願いいたします。



試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすです。



試験当日

- ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。
 1. ゆっくりと口から息を吐く(お腹をへこませる)
 2. 吐き切ったら鼻から息を吸う(お腹を膨らませる)
 3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します



- ②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押し緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要!とほどよく受け入れるのも大切かも。



教育相談予定

1月	2月
17日(金)午後 ※午前から変更になりました	7日(金)午後
24日(金)午後	21日(金)午前

<相談場所>

カウンセリングルーム

<相談時間>

9:30~12:30

14:00~17:00

*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

*1月17日(金)は現在14:00~の時間帯のみ空いています。



あけましておめで"とうニ"さいます

新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まると、本格的にインフルエンザのシーズンに突入します。気持ちの良いスタートのためにも、ウイルス感染に注意しましょう。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあと

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



今週末にはセンター試験があります。体調が悪くなってしまうと、今までの成果が出せなくなってしまいます。水分補給や、手洗いなどのインフルエンザ対策をして、万全の体調で当日を迎えられるようにしましょう。1、2年生も、気を緩めずに、元気に3学期を過ごせるようにしましょう。

換気をしよう!!

★換気をしないと二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にこもってしまいます。だから、せめて休み時間はしっかり換気をしましょう。また、暖房をつけているときはいつも以上にこまめな換気をしましょう。

換気の効果

- ① 新鮮な空気との入れ替え
- ② CO₂の排出
- ③ 湿気をはらう。
- ④ ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

豆知識

こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

どれくらいの時間であるの？

- 44℃ → 3~4時間
- 46℃ → 30~60分
- 50℃ → 2~3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

スマホ<低温やけど>

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です!!



受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

- ① 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- ② 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないように、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- ③ 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。
- ④ 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。

保健委員が換気をするため休み時間に窓を開けます。寒いと思いますが、協力をお願いします。

今月の担当は…
生徒保健委員会
年 組
(.)
年 組
(.)