

ほけんだより

令和3年12月15日

川俣高校保健室 No.10

みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか?コロナ禍での生活だからこそできたこと、気づけたこともあったのではないのでしょうか? 校内文化祭の動画上映などできることがまだまだあるんだと感じた年でもありました。できることや日常の何気ない幸せを大切にしたいですね。



冬休み中も引き続き…

お願いします

マスク

手洗い

体温
測定

自分の体調や冬休み中の行動に沿って、「健康観察表」と「行動記録簿」の記入をお願いします。



換気



加湿



食事・栄養

睡眠

世界中で変異株等による新型コロナウイルス感染症が再拡大しています。改めて、基本的な感染対策の重要性を実感しているのではないのでしょうか。冬休み中は、人の往来が増える時期です。気が緩みそうになる時期ですが、予防対策をしっかりとこなって、年末年始を迎えましょう。

冬に流行しやすい感染性胃腸炎

◆感染性胃腸炎とは **発熱、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などを主症状とする感染症**

大部分はノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどのウイルスが原因

◆感染経路は **手指・汚染した食物・環境表面等からウイルスが口に入り感染（接触・経口感染）**

嘔吐時のウイルスを含んだ飛沫等が口に入り感染（飛沫感染）

乾燥して埃のようになったウイルスが口に入り感染（空気感染）

◆潜伏期間は 1～3日

◆対策は



食品は
よく加熱する
(特に貝類)

症状がある人とは
密接な接触を避ける



症状がある時は
速やかに受診

手洗い



手洗いは
ココに注意!

手の甲

手のひら



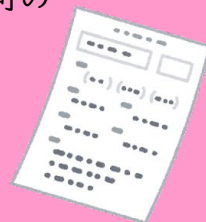
注意して洗おう
少し念入りに洗おう
かなりがんばって洗おう

注! ノロウイルスなど感染性胃腸炎の原因であるウイルスにアルコール消毒は有効ではありません。

石けんで手洗いすることが1番です。嘔吐物を処理するときは次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)を使用しましょう(換気を忘れずに!).

2022 年を健康で元気な1年に

春の定期健康診断で、治療や検査が必要でまだ受診をしていない人に、保健室から再度、受診をお勧めする文書を配付しました(該当者 57 名)。町内や近隣の市や町の医療機関リストも渡しました。冬休み期間は26日間。冬休みに歯科の治療を開始すれば、卒業・進級時期までに治療完了も可能です。3年生のみなさんは、「福島県子ども医療費助成制度」の対象期間が3月末で終了となります。ぜひ、冬休み期間を有効活用して、健康な1年をスタートさせましょう。



心当たりはありませんか?～さまざまな「依存」～

「依存」とは、それなしではいられない、いつもそのことばかり考えてしまう状態のことを言います。一度依存の状態になると、そこから抜け出すのは簡単ではありません。依存におちいる前に、自分の行動を見直す、誘いを断る、家族と時間や使い方のルールを決めて自分自身を守ってください。

●ゲーム依存

- ・ゲームの続きが気になり、やめられない。
- ・レアなアイテムが出るまで、繰り返しゲームを続けてしまう。



●スマホ依存

- ・SNS やメールの返事が常に気になる。
- ・スマホがないと不安だったり、イライラする。



●お酒・たばこ依存

- ・お酒のアルコールやたばこのニコチンによって依存症になる。



●薬物依存

- ・薬物に含まれる様々な成分によってすっきりしたり、気持ちがよくなるため、やめられなくなる。
- ・薬物の成分は、体と心に悪い影響を与える。



保健室から

今年も保健室は、笑いあり、涙あり…心と体の健康を見守った1年でした。表情が明るくなったり、気持ちを切り替えて保健室を出ていくみなさんの姿を見送りながら、自分もがんばろうと元気をもらっていました。

昨年に引き続き、コロナ禍で我慢を強いられたことも多かったでしょう。でも、前向きに一生懸命取り組んでいる姿やマスクをつけてもにこやかな表情を見せてくれたり、元気にあいさつしてくれた川高生。来年も健康で充実した1年になりますように…よいお年を。

