

ほけんだより

- 11月号 -

唐津西高校保健室 2020



季節は秋から冬へと移り、1日の寒暖の差が大きくなっています。身体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪等も引きやすく、体調不良を起こしやすい時期です。衣服の調節や体調管理を十分に行い、本格的な冬に備えましょう！！

運動や食事で身体を中から温めると免疫力UPにもつながります！

新型コロナウイルス感染症と

風邪やインフルエンザを予防しよう！！

寒くなり、感染症が流行する時期が近付いています。手洗いやマスクの着用、インフルエンザの予防接種をすることも含めて、日常的にできる予防について確認しておきましょう！

マスクの付け方！

自分に合ったサイズのマスクを着用しましょう。また、表裏もあるのでワイヤーやゴム紐、プリーツの折り目等を確認してくださいね！

・ダメなマスクの付け方



顎にマスクをしている



鼻が出ている

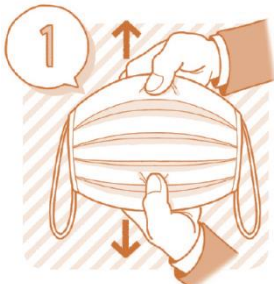


顎が出ている



隙間がある

・正しいマスクの付け方



マスクを伸ばす



上部分を鼻に合わせる



顎の下まで伸ばす



顔にフィットさせながら、
耳にひもをかける

口呼吸より鼻呼吸！

あなたはどっち？

鼻呼吸？ 口呼吸？

- 気が付くといつも口を開けている
- 鼻がよく詰まる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、喉がカラカラ

チェックがついた人は、口呼吸かもしれません！



鼻呼吸の良いところ

① 鼻の中には鼻毛、線毛、粘液と言ったフィルターがあり、目に見えないウイルスや細菌、ちり等を取り除いてくれます。

② 鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また、鼻の中は湿っているので、ウイルスが苦手な高温多湿の環境ができます。

↓↓ 口呼吸だと ↓↓

喉が乾燥してしまい、喉にある線毛がへたって上手く働けなくなります。ウイルスや異物いっぱい乾いて冷たい空気が直接身体の中に入ってしまいます。



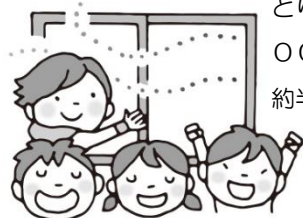
11月9日は「いい空気の日」

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中の魚も水の中から酸素をとり入れています。

酸素の役割は身体の中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが「呼吸」で、意識しなくても、眠っていても、していますよね。



1回の呼吸では約400～500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。その呼吸の約半分は室内ですとされます。



換気をこまめにし、いい空気の中で呼吸したいですね。

予防接種が大切なのは、こんな理由

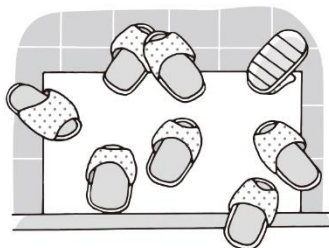
練習（勉強）したことと、してないこと。練習したことの方が、本番でうまく対応できますよね？

身体には侵入してきたウイルスを「異物」と認識して、「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で身体を守ってくれます。この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに約2週間。抗体の免疫は約5カ月続きます。

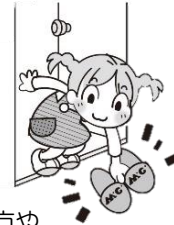
3年生は受験、2年生は修学旅行等の大切な時期、期末考査や冬休みも控えています。接種については、おうちの人と相談してみましょう！



11月10日は「いいトイレの日」



学校のトイレはみんなが使います。左のイラストのようにスリッパが並んでいない所を見かけます。気づいた人がきれいに並べてくれます。まずは、一人一人がスリッパを脱ぐ時にきれいに並べて脱げるといいですね！



そのほかにもトイレトーパーの使い方やトイレをした後の確認など、高校生として恥ずかしくない使い方をしてください。

次に使う人が気持ちよく使えるトイレにしましょう！



日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

学校では、休み時間や体育、部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校の管理下で「けが」などをし、医療機関で治療を受けた際に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。

対象となるのは、『その原因である事由が学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の額が5,000円以上のもの』です。初診から治癒までの間の医療費総額（医療保険でいう10割分）が5,000円以上の場合をいいます。※3割負担で窓口にて1,500円以上支払った場合（診療請求報酬点数500点以上）は保健室に相談に来てください。詳しく説明します。

申請を忘れていませんか？

学校の管理下とは？

授業中、大掃除、修学旅行、休み時間、部活動（練習試合等も含む）、登下校、体育祭、クラスマッチなど

給付を受けるための手続き

- ①保健室に書類を取りに来てください（詳しい説明をします）。
- ②医療機関や自宅で記入する。
- ③書類が揃ったら、保健室に提出する。

※提出後、給付金の振込までに2～3ヶ月かかります。

分からないことがあれば、保健室に相談に来てください！

