ほけんだより

R3.12.24　厳木高校　保健室

明日から冬休みですね。クリスマスや正月などイベント盛りだくさんの人もいるかと思いますが、人がたくさん集まる場所などは注意が必要です。今までと同様に感染症対策をしっかり行って、元気に新年を迎えられるようにしましょう。年明け皆さんからいろんな話が聞けるのを楽しみにしています。

冬休み、皆さんにお願いしたいこと

① 手洗い･マスク･換気･･･基本的な感染症対策をしっかりと！

☞手洗いはこまめに、外出時は必ずマスク着用、部屋を閉めっぱなしにせず空気を入れ替える。
また、乾燥しないように加湿をすることがおススメです。

② 外出するときは人ごみを避ける！

☞人が集まる場所への外出はなるべく避けるようにしましょう。
どうしても外出しなければならない場合は“密”を避け、人との距離をとりましょう。

③ 体調が悪い時は外出をせず、家で安静に！

☞毎朝健康チェックと検温を続けましょう。発熱や風邪症状で辛い時は、病院へ。

④ 規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力をアップさせましょう！

☞免疫力（病原菌やウイルスなどから体を守る機能）が下がると、病気にかかりやすくなります。
ながらスマホ（ゲーム）は止めて、しっかり睡眠をとりましょう。
バランスのとれた食事（暴飲暴食をしない）を心がけ、適度に体を動かしましょう。

⑤ 体のメンテナンス（健康維持）を！

☞今年の学校検診で治療勧告票（視力・耳鼻科・歯科など）をもらっていて、まだ受診ができていない人は冬休みを利用して受診しましょう。治療が済んだら保健室へ報告をお願いします。

⑥「自分が傷つかない」「相手を傷つけない」ようにしましょう

☞たばこ・アルコール：１本くらいなら…少しくらいなら…の誘惑に負けたらやめられなくなります。
吸わない！！飲まない！！

SNS トラブル：面白いから…楽しいから…と安易に情報を公開すると、二度と消すことはできません。
いじめの標的になったり、犯罪の被害に遭う危険性が高まります。

つらいことや悩み事は、近くにいる相談できる人に話して、

一人で抱え込まないようにしましょう

★頭の体操～左右の絵を比べてみよう！違う所が7つあるよ！

☜答えは一番下に

★６月と１２月の朝食アンケート結果をお知らせします★

毎日朝食を食べている人（朝食摂取率）

６月　１０５人／１９６人中　（５４％）	
１２月　１０８人／１７２人中　（６３％）↑	

６月に比べると、１２月の方が朝食を毎日きちんと摂取できている人が１０％近く増えていたようです。
朝ごはんは**パワーの源**です。次は８割以上の摂取率を目指したいですね！！

★虫歯の治療は終わっていますか？★

治療済みの人は、１５人／１００人中（虫歯で治療勧告をされている人）で全体のわずか**１５％**しかいません。虫歯が多い人で **20 本以上**（28 本中）ある人もいました。
痛くなければなかなか歯科へは足が向かないかもしれませんが、痛くなる前に治療をしておくことをおススメしています。自分の歯を大切に！

★視力低下していませんか？★

スマホやゲームのしすぎで視力が低下している人がいるのでは・・・と心配しています。
＜４月の視力検査結果＞

C 判定（0.6～0.3）　３３人／２００人中	
D 判定（0.3 未満）　４２人／２００人中	

C、D の人は、黒板の字が見えにくいなどの支障がすでに出ている人がいるのでは？見えづらいままにせず、メガネやコンタクトで矯正しましょう。

間違い探しの答え：左の花瓶の花/机の電気スタンド/机の引き出し（2 段目と 3 段目）/右奥の額/ベッド上のぬいぐるみのリボン/掃除機本体の持ち手/右下のひもの向き