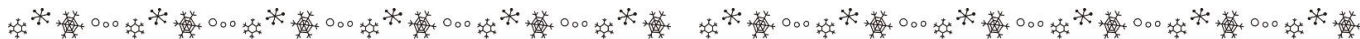




令和4年  
12月9日  
厳木高等学校  
保健室

12月に入り厳しい寒さになりました。2022年も残すところあとわずかとなりましたが、今年何かやり残したことはありませんか？冬は空気が乾燥して、かぜ・インフルエンザの流行や、皮膚のトラブルが増えてきます。ウイルスは乾燥を好みます。加湿と水分補給で乾燥対策をしましょう。



【11月の保健室利用状況】

11月	156件	( けが 44件 / 病気 90件 / 健康相談 20件 / その他 2件 )
		*R3, 11月 141件

●学年別では・・・1年生 70件、3年生 53件、2年生 33件でした

【11月の病気（内科）TOP 3】

1位	頭痛	( 33件 )
2位	かぜ症状 (鼻水・咳)	( 17件 )
3位	吐き気・嘔吐	( 15件 )

●外科で多かったのは・・・

打撲・捻挫・突き指、目の異常、擦り傷でした

★引き続き感染症予防を！！～佐賀県の感染者数が増え続けています🙏🙏🙏～

「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみはありませんか？元気にクリスマスやお正月を迎えられるよう、一人一人が意識し、毎日の体調管理（クラッシー入力も）・手洗い・消毒・マスク・換気等、徹底していきましょう。

新型コロナウィルスもインフルエンザも / 自分でできる感染症対策 しっかり続けることが大事



**感染症予防の3原則！**

- 感染経路の遮断**  
手洗い、手指消毒、マスク
- 抵抗力を高める**  
十分な栄養・睡眠、適度な運動
- 感染源の除去**  
人との密な接触や人混みを避ける

👉感染対策にピッタリな湿度は???

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが“加湿”なのです。

- 湿度の目安
- ✖ 40%以下：ウイルスが増殖・活性化する
  - ◎ 40%～60%：ウイルスが増殖・活性化しにくい＝快適！
  - ▲ 60%以上：ジメジメ。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎です！

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

**Q. 発熱は何度から？**

① 37.0度  
② 37.5度  
③ 38.0度

答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



## ★12月10日は「世界人権デー」!(^^)!

### 思いやりって?やさしさって?

どの言葉が今のあなたの心に響きますか~???

♡やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ



(マーク・トウェイン)

♡やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない(ラルフ・ソックマン)

♡やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする(マザー・テレサ)

♡「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える、「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにも見える(宮澤章二)

どれもとってもいい言葉ですね!みなさんは「自分はこう思った。でも、相手はどう思っているかな...?」と、相手の気持ちになって考えることができているか?「自分さえ良ければどうでもいい...」と思っている人はいませんか?皆さんには常に“思いやり”“やさしさ”をもっていてほしいなあと思います。

## ★12/1(木)に1年生を対象に歯科講話&歯みがき指導を実施しました



学校歯科医の大浦一典先生と歯科衛生士の方に来ていただき、歯磨きの大切さや歯磨きの仕方について学びました。後半ではカラーテスター錠を使い、自分の磨き残しの箇所を各自確認し、念入りに歯磨きをすることができていました。虫歯の治療は痛くなる前に受診するのがおススメとのことでした。生徒たちの中には今年の歯科検診で虫歯があると指摘をうけていてまだ受診(治療)できていない人がたくさんいます。今回の講話をきっかけに生徒達が冬休み等を利用して歯のメンテナンスをしてくれることを期待しています。

### 《生徒感想文》

歯を染めてみて、思ったより汚れていたのでびっくりした。汚れやすい箇所がわかって良かった。

歯磨きの重要性を知った。磨き残しの部分はしっかり磨いていこうと思いました。

痛くなってから歯科に行くのではなく、痛くなる前に治療をすることが大切だと知った。

歯ブラシはこまめに交換したほうが良いと知った。また、口内炎ができる原因を知ることができて良かったです。



### < おうちの方へお願い >

- 欠席される際は、必ず学校の方へ連絡をお願いします。連絡なしでの欠席が多いようです。  
コロナ関連の欠席でご不明な点ありましたらお問い合わせください。
- 虫歯の治療がまだ済んでいない人へ三者面談で治療勧告票を再配布します。冬休み中に歯科受診を。
- 持久走前健康調査を配布しています。12月12日(月)迄に提出ください。保護者の方で記入をお願いします。(印は不要です)
- 12月のスクールカウンセラー来校日は、12/15(木)・12/20(火)となっています。面談希望ありましたら担任又は保健室までご連絡ください。

