



R5. 1. 13
 厳木高校保健室

あけましておめでとうございます。2023年が始まりました。今年ウサギ年です。今年1年はどんな年にしたいですか？新しい目標へ向け計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。新学期は始まったばかりですが、3カ月はあっという間です。3年生においては、最終授業日まで残り20日間となりました。体調に気を付け、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。皆さんにとって「飛躍」の年になるよう、保健室からも応援しています。



【12月の保健室利用状況】

12月 101件 (けが 32件 / 病気 66件 / 健康相談 3件)
*R3. 12月 198件

●学年別では・・・1年生 37件、3年生 36件、2年生 28件でした

【12月の病気(内科) TOP 3】

1位 頭痛 (31件)
2位 かぜ症状(鼻水・咳) (15件)
3位 だるい・きつい (11件)

●外科で多かったのは・・・

打撲・捻挫・突き指 でした

(サッカー・バスケットボール中)

★続けよう！感染症対策～コロナ・インフルエンザ・ノロウイルス～★

冬休み中、体調管理はできていましたか？なかなかコロナも終息せず増え続けていますね。インフルエンザもここ数年は大きな流行はありませんでしたが、今年は流行し始めているようで、本校でも数名出ている状況です。毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せずに予防を心がけましょう。特に、3年生は来週期末考査ですので、しっかり対策を！！

寒くても換気しよう

換気をしないと...

体調不良になりやすい 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。	感染症にかかりやすくなる ウィルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。	アレルギーを発症するかも ホコリやダニ、カビなどがたまるなど、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。
--	---	---

換気のポイントは“空気の流れ”

対角線上の2カ所まで空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

かぜ・感染症

かかる前に しっかり手洗い 夜ふかししない 人の多い場所を避ける	かかったら 消化のよいものをとる ゆっくり休む こまめに水分補給
--	--



➡まずはウィルスを体内に入れないことが大切！熱がある時は学校へは登校せず休んで静養します。

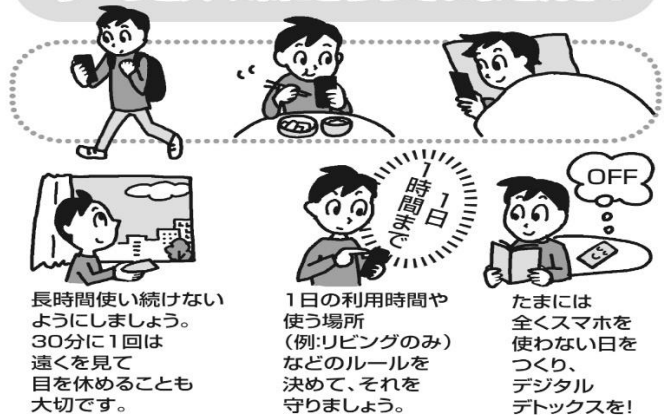
★スマホと友達になってしまっている人いませんか???

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



★心のSOS気づいていますか？★

休み明けは、心と体のバランスを崩しやすくなります。体だけではなく、心の調子にも気を付けてくださいね。「あの子、元気がないな？」と思う子が周りにいたら、気にかけてあげてください。お家の人や、担任の先生・部活の先生、保健室やわかすぎルームに相談に行ったりすることもいいと思いますよ。

友だちだから…

友だちの様子がいっつもと少し違うなど感じることはありませんか？
そんなときは「元気がないようだけど何かあった？」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの？」と、声をかけてみましょう。



友だちでも…

助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。



保護者の方へ

- 引き続き毎日の健康観察をお願いします。お子さんの体調が優れない場合は速やかに学校へご連絡いただき、医療機関を受診してください。また、緊急の場合に備え学校からの電話連絡を受けられるようご準備をお願いします。
- 冬休み中に虫歯等の治療が済んだ人は、受診終了書を提出してください。
- 1月より体育で持久走が始まります。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えて万全の体調で臨めるようご家庭でもご協力をお願いします。
- 1月のスクールカウンセラー来校日は、1/19 (木)・1/26 (木)となっています。
2月のスクールカウンセラー来校日は、2/3 (金)・2/13 (月)・2/24 (金)となっています。面談希望あらわれましたら担任又は保健室までご連絡ください。

