

保健だより

平成31年1月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新しい年がスタートしました。3学期が始まり、冬も本番！インフルエンザや感染性胃腸炎の流行のピークを迎える時期です。本校でも2学期の終わり頃からインフルエンザに罹患する生徒が出始めています。寒さも一段と厳しくなる時期ですが、石けんでの手洗いや教室の換気をしっかり行い、冬の感染症を予防しましょう。

冬の感染症を予防しよう！！

インフルエンザや感染性胃腸炎などの冬の感染症が流行する季節です。

予防には・・・「手洗い」「換気」「加湿」「マスク」

手洗い：石けんをつけて、流水で洗う。

手首・爪と指の間・親指周りも忘れずに。
自分のハンカチやタオルで拭く。
水気をよく拭き取る。



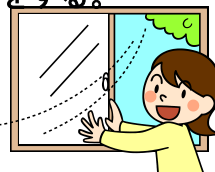
洗う時間は「Happy birthday to you!」の歌を2回歌うくらいをめやすに！（約30秒間）けっこう長いよ！！

☆トイレ付近に設置しているアルコール手指消毒液も活用しましょう。

換気：1時間に1回、5～10分程度窓を開けて部屋の換気をする。

加湿：部屋の乾燥を防ぐ。（加湿器・ぬれタオルを干すなど）

マスク：鼻からあごまですきまがないようにつける。
マスクの表面は触らない。（ずれたら耳のところを持って調節）
捨てるときは袋に入れるか、ふたつきのゴミ箱に捨てる。



感染予防としてマスクをつけることも大事ですが、「咳エチケット」として、咳をしている人は他の人を気遣ってマスクをつけましょう。

でも、もしかかったかなと思ったら・・・

- ★ 朝、登校前に発熱・鼻症状（鼻水・鼻つまり）・のどの痛みなどの急性呼吸器症状がないか、腹痛・下痢・嘔吐・吐き気などの胃腸症状がないかなど、健康観察を十分にして、いつもより体調が悪かったときは、無理をせず早めに受診してください。
- ★ インフルエンザや感染性胃腸炎と診断されたら、学校は「出席停止扱い」となり、欠席にはなりません。ただし、治癒して登校したときに、学校で用意している「出席停止措置願」の提出が必要です。処方された薬の説明書や診療明細書などを添付するようになっているので、病院や薬局で薬の説明書や診療明細書をもったら、なくさないように保管しておいてください。

学校保健員会から

12月6日（木）に本校校長室で学校保健委員会を開催し、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から、みなさんの健康課題について、次のようなご指導・ご助言をいただきました。

- 部活動（運動部）以外の生徒は、授業以外にほとんど運動をしない生徒が多いので心配である。
- 自転車通学生徒の中でも、車での送迎が多い。
→ 日常に運動を積極的に取り入れてほしい。
- 生活実態調査の結果、朝食の摂食率の低下やスマホの使用時間の増加などがみられる。
→ 長時間のスマホの使用による睡眠不足や学習能率の低下、視力への影響など日常生活に支障が生じないように、生活習慣の改善に取り組んでほしい。
- 歯科検診での治療済証明書の提出状況がわるい。
→ 治療済証明書の提出がなくても、実際どれくらいの生徒がちゃんと治療しているのか？ 放置しないで受診してほしい。昼休みには、ぜひ歯みがきをしてほしい。
歯科検診のある日は必ず歯みがきをしてから検診を受けてほしい。歯みがきをしていると、むし歯の発見がしやすい。学年が上がるごとにむし歯の生徒の割合が増えている。むし歯だけでなく、歯医者さんで定期的に歯石除去をしてほしい。
これらのことをぜひ今後の生活習慣の改善に取り入れてくださいね。