

ほけんだより

令和4年1月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新年が明けて、三学期が始まりました。

寒い日が続きますが、みなさん元気ですか？

道路が凍結しやすくなってきます。特に登校時、路面の状態が悪いときは、いつも以上に速度を落とし、曲がり角では一時停止をするなど、転倒防止・けが予防を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症は、全国的に感染者数が増加しており、徳島県も例外ではありません。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら、無理せず休養」をしましょう。



☆新学期です！ 気を引き締めて予防しよう！

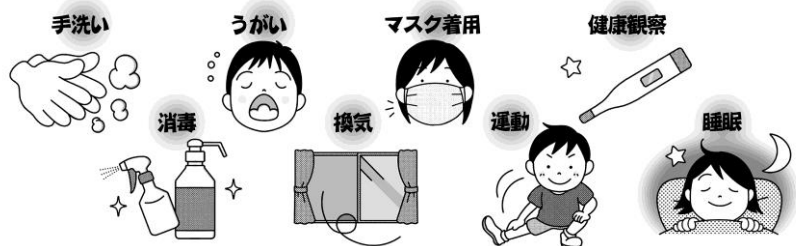
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



出典：健康教室（東山書房）

不安や悩み、困り事があるときは、話してみませんか？

【スクールカウンセラー（藤田先生）】 1/17(月), 1/24(月)

※希望する場合は、担任や教育相談の先生へ申し出てください。

☆学校保健委員会が開かれました

令和3年12月7日(火)、友成学校医、阿部学校歯科医、細川学校歯科医、三好学校薬剤師とPTA家庭教育研修部から3名の保護者の方に御参加いただき、本校生徒の健康診断結果や保健室利用状況の報告、感染症対策や様々な健康課題に対する取組について話し合いました。

◆健康診断の二次検診受診率や治療率の向上を◆

4月の歯科健診でむし歯などがあった人は、歯科で治療をしてください。視力検査で見えにくかった人は、眼科で検査を受けて、必要に応じて眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯正してください。

尿検査や肥満の二次検診を受けられていない人は、医療機関を受診して、その結果を保健室に提出してください。

◆新型コロナワクチン接種について◆

基本的な感染対策を行うことはもちろんですが、様々な理由でワクチン接種ができない人を除いては、できるだけワクチン接種を勧めます。ワクチン接種をすることで、感染予防、発症予防、重症化予防に効果があります。1回よりも2回、2回よりも3回接種で抗体価が上がるといわれています。

◆歯のけが予防や歯と口の健康保持を◆

けが予防：運動中の衝突等で歯が折れないように、マウスガードで予防することが大事です。部活動では、ラグビーだけでなく、野球、サッカー、バスケ、バレーなど、練習の時も使用するとよいでしょう。マウスガードは、歯科で作ると自分にぴったりなので効果が高いです。

プロケア：学校の歯科健診だけでなく、定期的に歯科に通い、健診を受けたり、歯石除去をしてもらったりしましょう。

特に、3年生は卒業すると学校健診がなくなります。自発的に健診を受けるようにしましょう。

Classiに
動画あります
観てね

ラグビー部
全面協力！！
マウスガード着用
啓発動画

バスケ部
全面協力！！
体を動かす
啓発動画