

ほけんだより

令和6年1月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

3学期が始まりました。冬季は、ウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。引き続き、基本的な感染症対策を実践しましょう。特に、手洗いと換気が大切です。

☆心と体の調子はいかがですか？

2024年は、年頭から大きな自然災害や事故が起きています。ニュースの映像を通して、心を痛めている人も少なくないと思います。

今、あなた自身が不安を感じ、食欲がなくなったり、眠れなくなったりしている場合は、話を聴かせてください。阿波高の先生方は、チームであなたを支えます。

..... 心にとめておいて欲しいこと

- ・災害や事故の情報は、行政機関や報道機関など、信頼できる発信元から得るようにしましょう。
- ・テレビのニュース番組やSNSでは、映像が何度も目に入ってきます。必要な情報を得た後は、そうした映像からなるべく離れ、何度も見ないようにしましょう。
- ・日常生活をいつも通り送りましょう。「自分は普通に生活していいのだろうか？」と罪悪感を抱くかもしれませんが、いつも通り、自分がやるべきことをやりましょう。

【スクールカウンセラー 1月の来校日】

1月15日(月)・1月29日(月)

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生に申し出てください。

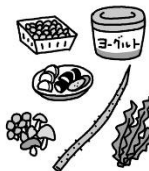


腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！



腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

☆学校保健委員会が開かれました

令和5年12月6日(水)、学校医の大久保先生、糸田川先生、川田先生、学校歯科医の細川先生、加藤先生、学校薬剤師の三好先生、PTA家庭教育研修部から4名の保護者の方に御参加いただき、阿波高生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。

阿波高生が健康を保持増進していけるように、学校医等の先生方から御指導をいただきました。

◆健康診断の二次検診受診率や治療率の向上を◆

学校の健康診断で、何らかの所見(むし歯、アレルギー性鼻炎、視力B・C・D、心雑音など)があった人は、医療機関を受診すること。例えば、アレルギー性鼻炎を放置して口呼吸をしていると、ホルモンの分泌が弱くなったり、眠りが浅くなったりする。歯科疾患のリスクも上がる。

居住の市町村によって違いはあるが、医療費が0円や600円である高校生のうちに受診をして、治療をしておくことが大事。

◆食事・睡眠・運動など生活習慣の改善を◆

朝食を摂ること。朝ごはんを食べることで、体が目覚める。食事はゆっくり、30回以上噛むこと。歯科疾患の予防にもなる。睡眠時間を確保すること。寝ないと学力も定着しない。運動をすること。自転車通学などで、毎日の運動時間を確保する。近視の進行を防ぐために外での活動を増やして日光に当たる。ゲームや動画視聴時間の増加で、近視である子どもの割合が増えている。長時間の使用で、精神的な影響も現れる。

◆感染症対策をしっかりと◆

インフルエンザの流行は続いており、ノロウイルス感染症はこれから流行時期になる。マイコプラズマ感染症も心配である。学校全体で、感染症対策を行うこと。特に、大学受験を控える3年生の感染を危惧している。飛沫感染の対策として、受験生はマスクをした方がよい。