



保健だより

冬休み号

平城高等学校 保健室
令和元年度

今年も残り1カ月を切りました！令和最初の1年はみなさんにとってどんな年だったでしょうか？12月は振り返りと次への準備の時期。今年の内々に終わらせるべき事は残っていませんか？早めに片付けて、新しい1年に向けて心と体を整えましょう♪

- ふ くそうは暖かく 防寒のコツは『3つの首』
- ゆ ぶねに浸かってゆっくり入浴 体の芯からぽかぽか
- や すみの間もきっちり三食！食べすぎには要注意
- す いみんはたっぷりとろう！ただし早寝早起きを
- み んな元気な笑顔で3学期に会いましょう！良いお年を！



その不調 今年の内々に清算を

1学期に実施した定期健康診断から、半年が経ちました。未検診や受診勧告書をもたらした人は病院へ行きましたか？既に報告をくれた人もいますが、残念ながら、下記の通り全体としての受診率は低い状況です。そこで、既に受診の報告を提出してくれた以外の人に、改めて受診勧告書を配布しました。

体の不調は早期発見・早期治療が鉄則！放っておくと却って治療が長引くことになる可能性も・・・授業のない今が治療のチャンス！是非一度病院で診てもらいましょう！（※治療済みの人や、治療の必要がないとわかっている人で報告をしていない場合は、速やかに保健室まで知らせてください）

また、今学期の欠席・遅刻や保健室利用の状況を振り返り、冬休みの間に自分の心と体の状態や生活習慣を見直し、健康状態を整えて3学期を迎えましょう。



	眼科	尿	視力	内科	歯科
受診勧告者数	2	54	344	76	356
受診者数	0	15	76	24	74
受診率	0%	28%	22%	32%	21%

<12/4現在>

気をつけよう！冬の感染症

予防のコツは・・・ **予 防** × **免 疫 力**

いよいよ風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎等、冬の感染症の流行が本格化してきました。大切なのは何よりも予防！まずは自分がかからない！そして他人にうつさない！

1時間に1回 10分程度

室温は18~20℃
湿度は50~60%

外出するときはマスクをつける

外出のあとはうがい、手洗い

人ごみをさける

換気をする

部屋は温度と湿度に気をつける

栄養と休養をじゅうぶんとる

手洗いは石けんを使って15秒以上！
ハンカチでしっかり水分を拭き取る。

免疫力

<高>

- ストレスをためない
- よく笑う
- 規則正しい生活
- 睡眠、運動、バランスの良い食事
- 体温が高い

<低>

- 寝不足気味
- 生活リズムが乱れている
- 食べ物の好き嫌いが多い
- ストレスを感じる
- あまり笑わない

★インフルエンザ予防には、**ワクチン接種も効果的**です。残念ながら感染を100%防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症のリスクを減らすのに有効です。ワクチン接種後、抗体が作られるまでおよそ2週間かかり、効果は5ヶ月程期待できます。

★**インフルエンザ等の学校感染症は出席停止**となります。定められた期間は自宅で療養し、学校感染症証明書(医師の診断書)の提出をお願いします。用紙は保健室で配布の他、学校HPよりDL可です。