

保健だより

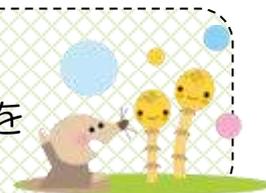
令和2年3月
東温高等学校 生徒保健委員会
担当 1-3 露口・久米

いよいよ3月です。3月になると、時が経つのがあっという間であることを、毎年ひしひしと感じます。

春は出会いと別れの季節。心機一転して新しい環境になじめるよう、生活リズムを整えましょう。

今月の保健目標

1年間の健康生活を
振り返ろう



新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？自分でできる予防は？

1月下旬ごろから話題になっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。毎日のように様々な情報が報道され、不安に感じている人も少なくないと思います。どんな病気なのか、自分でできる予防などをまとめてみたので、参考にしてください。

コロナウイルスとは？

ヒトを含めたほ乳類、鳥類などに広く存在する。エンベロープ(ウイルス表面の脂質性の膜)上にコロナ(王冠)のようなタンパク質の突起がある、エンベロープを持つウイルスはアルコールで失活する、変異を起こしやすいという特徴がある。

一般的なかぜの原因となるが、変異を起こしたり、動物界のウイルスがヒトに感染したりして重大な被害を与えることがある。



どのように感染する？

1)飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば など)と一緒に放出されたウイルスを、他者が口や鼻から吸い込み感染する。

例:人が多く集まる劇場や体育館など

2)接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で触れた物を他者が触ると、ウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

例:乗り物の吊革、ドアノブ、手すりなど

感染予防のために注意すべきことは？

★石けんによる手洗い、アルコール消毒、咳エチケット(咳・くしゃみをする際にマスクやハンカチ、ティッシュ、袖、肘の内側などで、口や鼻を抑えること)を行う。マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそれらに含まれる病原体の飛散を防ぐ効果が高いので、咳やくしゃみ等の症状がある人は積極的にマスクを付けよう。



信用できる情報を得て、落ち着いて対応を！

SNSやインターネット上では正確でない情報も多く出回っているため、なんでも鵜呑みにしないことが大切。厚生労働省や保健所など、信用できる情報源をもとに、落ち着いて予防行動をとろう。



←新型コロナウイルス感染症情報
(厚生労働省LINE公式アカウント)

★厚生労働省の公式HPでも随時、情報が更新・掲載されています。

多くの人が集まる場所や繁華街へ行かない、帰宅時やトイレ後、食事前の石けんによる手洗いを徹底して行う、咳やくしゃみが出ている人は咳エチケットで飛沫の飛散を防ぐなど、**一人一人が当たり前前にできることをしていくことが大切**です。自分を守るためにも積極的な予防を行いましょう。

2/12(水)令和元年度学校保健委員会が行われました

毎年2月に学校保健委員会が開催されています。学校保健委員会では、校内での健康に関する課題を協議し、健康づくりを推進することを目的としています。保健委員2年生が生徒代表として参加しました。

1)講話「血圧こぼれ話」講師 学校医 高橋 弘先生

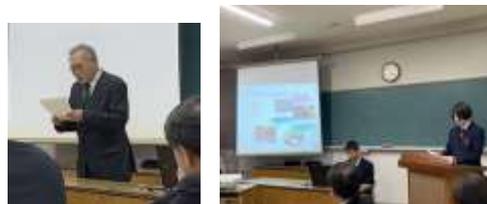
- ・信頼度が高いのは下の血圧(収縮期血圧)
 - ・ほ乳類で最も血圧が高い動物はキリン
 - ・高血圧=減塩とは限らない
- など、普段はなかなか聞くことのできない専門的なお話を楽しく聞くことができました。

【感想】

- ・今の私たちにはあまり関係ないと思っていたけれど、新しい知識を得ることができた。
- ・とても詳しく、面白く話していただき、興味を持つことができた。
- ・食生活にも気を配っていきたい。

2)生徒保健委員会活動報告 発表:委員長、副委員長

- ・広報班(1年):保健だより作成の紹介
- ・調査統計班(2年):文化祭企画展示について
- ・環境衛生班(3年):環境衛生検査結果について
- ・研修会参加報告、各種作品応募、表彰 等



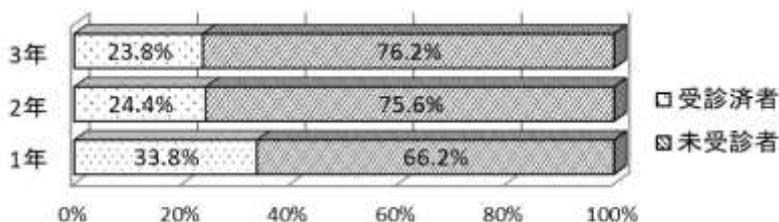
3)学校保健について

- ・定期健康診断結果
- ・保健室利用状況
- ・災害発生状況
- ・学校感染症罹患状況
- ・環境衛生検査結果

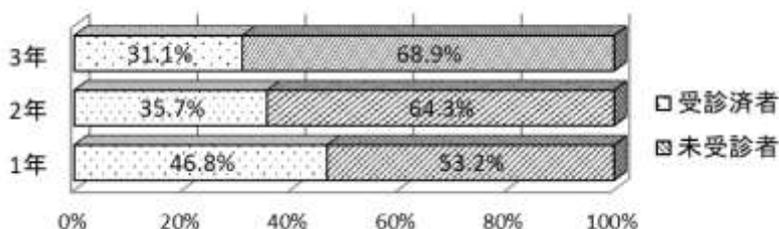
歯科、眼科ともに昨年より受診率が低く、学年が上がるにつれて受診しにくい状況がうかがえます。

検診から時間が経つと受診を忘れてしまいます。受診用紙を受け取ったら早めに受診し、用紙を提出してください。

歯科受診状況(学年別)



眼科受診状況(学年別)



1年間、保健委員として活動して...

保健だよりの作成や体調不良者の対応など、保健委員としての仕事を最後までやり遂げることができて良かったです。文化祭では企画展示で頑張っている2年生を見てすごいなと思いました。

一生懸命頑張ってきたので、来年も保健委員としてみんなをサポートしていきたいです。

新学期が始まる前に!

- ☆ メガネやコンタクトの度合わせを済ませておこう!
- ☆ 元気に新学期を迎えられるよう、体調管理をしよう!