



保健だより



R5.12.14

福島県立福島東高等学校

12月に入りましたが、暖冬の影響もあってか日中は気温が上がって暖かい日もあり、本当に12月？と感じてしまう日も見られますが、朝晩は冷え込み、日々の寒暖差で体調を崩しやすくなるので、体調管理には注意が必要です。

さて、長い2学期も今日で終わり、2023年も残りわずかです。冬休み期間中も、新しい年に向け規則正しい生活をして有意義な冬休みにしましょう。

歯科受診報告の提出をお願いします

11月中旬から歯科受診未報告者へ黄色の用紙で「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を再配付しています（1回目は1学期、歯科検診後に配付済）。4月27日の歯科検診から7カ月、まだ受診報告書の提出がされていない人がいます。受診はしたけれど、報告書の提出を忘れていた人もいます。治療中の人は歯科医院に用紙を持参し、治療後は速やかに報告書の提出をお願いします。まだ受診をしていない人は、まずは予約をとりましょう。時間ができるのを待つのではなく、受診する時間をつくるようにしましょう。

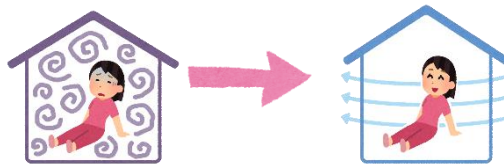


寒い時期にも換気を忘れずに



寒くなってくると換気がおろそかになり、教室に入った時に、もわんとした空気を感じることも多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症が5類へ移行しましたが、インフルエンザの流行もあり、換気をしなくてもいいというわけではありません。

換気は、部屋の空気と外の空気を入れ替え、教室内の汚れた空気を室内から外へ出したり、薄めたりしてくれます。換気をしないと教室には、二酸化炭素やハウスダスト、細菌、ウイルスなどで汚れた空気が充満し、それをまた吸い込むこととなります。汚れた空気を吸い込むことで頭痛や気分が悪くなることもあるので、換気を心がけましょう。



○換気のポイント○

・換気は空気の通り道（入口と出口）をつくるのが大切です。対角線上にある2つの窓を開けることで空気の通り道ができます。廊下側と窓側の上の窓を開ければ、直接外気に触れずに過ごせます。

・空気清浄機には、室内にある空気をフィルターを通してきれいにできる効果が期待できますが、新鮮できれいな空気を取り入れることはできませんので、換気とセットで使用しましょう。



後期学校保健委員会が開催されました

学校医の佐藤武壽先生からはインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の対策にはマスクが一番有効であること、換気が大切であると、お話がありました。受験を控える3年生は、マスクをの着用をお勧めします。また、受験を終えた人も、かぜ症状がある場合には受験を控える人に配慮しマスクをするようにしましょう。

学校歯科医の海野仁先生からは、学校で歯科検診があるのは高校まで。高校生のうちに、正しい治療に対する考え方、歯の磨き方を身につけることが大切だと、お話がありました。歯や口腔内への意識や関心が、みんなが同じように高くなるのは難しいことかもしれませんが、将来、後悔がないように、それぞれが今よりも少し自分の口の中に興味を持ちましょう。





感染症の予防は手洗いから



冬の時期にはインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの感染症が流行します。感染症予防の基本は手洗い。小さい頃から何度も聞いていることで、当然皆さんも知っているはず。でも、普段の自分を振り返るとどうでしょうか。正しい手洗いを知っていても毎回きちんと実践している人は少ないのではないのでしょうか。

2学期には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが校内でも流行りましたが、これからの時期も株や型を変えて流行する可能性があります。感染しないように、感染を拡大させないように、まずは普段の手洗いを見直しましょう。もちろん手を洗った後に、制服や運動着で手を拭くことがないように、ハンカチの準備もお忘れなく。

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う 	2 石けんを手取る 
3 手のひら、指の腹面を洗う 	4 手の甲、指の背を洗う 
5 指の間(側面)、股、付け根を洗う 	6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う 
7 指先を洗う 	8 手首を洗う（内側・側面・外側） 

冬も脱水に注意しよう



「脱水」と聞くと夏の暑い日に大量の汗をかいている姿を想像しがちですが、実は寒い冬にも脱水は起こります。夏は積極的に水分補給を心がけている人が多いと思いますが、「冬は汗をかかない」、「冷えてトイレが近くなる」など、水分を失っている自覚もなく、積極的に水分補給をしていないのではないのでしょうか。特にマスクを着用していると、喉の渇きを感じにくいとされています。

冬場は空気の乾燥や暖房で体内の水分が気づかいうちに失われています。体内の4～5%の水分が失われると、頭痛やめまいや疲労感などの脱水症状が現れます。

また、ノロウイルス等の感染症にかかると、激しい下痢や嘔吐を繰り返し、急激に脱水状態が起こりやすくなります。そのほか、インフルエンザなどを発症して高熱が出た場合にも、体温調節のために発汗することで体内の水分を失ってしまいます。



体調を整えて学校生活を送るためにも、冬場も意識して適度な水分補給を心がけましょう。

スクールカウンセラー立花先生の来校日

- | | |
|----------|----------|
| 1月17日（水） | 2月 7日（水） |
| 1月24日（水） | 2月21日（水） |
| 1月31日（水） | 2月28日（水） |

カウンセリングを希望する人は担任または保健室まで

ふくしま24時間子どもSOS

0120-916-024（24時間受付）

電話料金はかかりません。

冬休み中に何か相談したいことがあれば利用してください。

