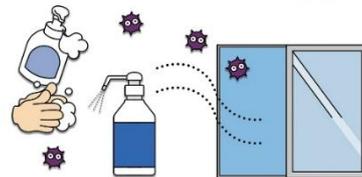




令和7年12月10日(水)
金沢西高等学校 保健室

今年もあと少しとなりました。2年生は修学旅行でインフルエンザの集団感染がありました。教室では暖房が入るようになりましたが、感染予防のための換気を実施していますので、暖かい服装や膝掛けを使用する等、防寒対策と感染対策の両立をはかりましょう。また、手洗い、うがい、マスクの着用など、基本的な感染対策を学校でも家庭でも意識して積極的に行いましょう。

手洗い・換気の徹底



インフルエンザの感染状況について

全国で感染者が急増しているインフルエンザですが、2年生の集団感染は学年閉鎖を経て収まりました。現在は1年生で20名ほどの感染が見られます。朝、登校前に体調に違和感がある時には体温を測り、体調の変化について保護者に伝えておきましょう。流行時期ですので、発熱がある場合には医療機関の受診をお願いします。学校から早退する際には、保護者の方への連絡が必要です。感染者の増加により、医療機関は混雑が予想されます。スムーズな受診のためにも、事前に話し合っておくと良いですね。また、体調が悪い場合には無理をせず、登校を控えましょう。学校では、今後も感染を防止する観点から、マスクの着用をお勧めします。

困ったときは学校の購買にあるかも！？

学校の購買を利用したことはありますか？学校の1階にある購買では、マスクをはじめ、ティッシュやカイロ、割りばしや文具など、学校生活に必要なものを購入することができます。マスクを持って来るのを忘れて、着けて来たけど登校時や体育などで濡れてしまったり、汚れたりすることがあります。鞆に予備のマスクがあると良いのですが、入れ忘れや使用後の補充忘れが見られます。そんな時は、購買を上手に利用しましょう。ちなみに、マスク(20円)、ポケットティッシュ(20円)、カイロ(30円)です。現金での購入になります。



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

視力の受診状況

1 1 月末時点での視力の受診状況をお知らせします。

1 2 月は保護者懇談が実施されます。視力が未受診の場合には「結果のお知らせ」を配布しますので、早めの眼科受診もしくは、メガネやコンタクトの度数変更をしましょう。受診後は「結果のお知らせ」を担当または保健室まで提出してください。すでに受診済みの生徒は「結果のお知らせ」を持って、保健室に来てください。

視力の受診率（％）

	R7(現在)	R6年度
1 年生	51.0%	73.6%
2 年生	55.8%	64.9%
3 年生	45.1%	49.0%

薬物乱用防止教室がありました

11月21日(金)に1年生は薬物乱用防止教室がありました。

講師は本校の学校薬剤師の西上潤先生でした。



スライドを使用した分かりやすい説明で薬物の現状についてお話がありました。また、薬物の影響については、ドラマ金八先生の1コマが映像で流れ、幻覚、幻視など、迫真の演技に1年生は真剣に見入っていました。

薬物に対する知識と理解を深める貴重な時間になりました。



<保健室にお薬はありません>

頭痛や腹痛、風邪の症状があり、薬が欲しいと保健室に来室する生徒がいますが、保健室に薬はありません。体調に合わせて薬が必要な人は必ず各自で持参してください。また、持参した薬は、自分で使用し、人にあげたり、人からもらったりしないでください。

自分が飲んでいる薬について、分からないことがある人は薬剤師に聞く、検索して調べなど、薬の効能や服用の仕方を理解した上で使用するようにしましょう。



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。