

# 保健だより 12月号

令和2年12月17日

金沢二水高等学校

保健室

12月は「師走」とも言います。1年の最後で師が走り回る程の忙しさからついた別名です。みなさんも年末の忙しさで忘れていませんか？一度、深呼吸し、自分自身の生活を振り返ってみましょう。

## インフルエンザ予防接種状況

11/16(月)にインフルエンザ予防接種調査をしました。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備え、インフルエンザ予防接種の需要が増加していると言われています。

11月接種率	1年接種率	2年接種率	3年接種率	全校接種率	1月末全校接種率
R1年	17.5%	15.9%	52.2%	28.4%	52.2%
R2年	22.4%	19.4%	46.0%	29.2%	

インフルエンザにかかったら… **登校できません!!**

「発症したあと **5日**を経過し、かつ、解熱したあと **2日**を経過するまで」出席停止です。

インフルエンザやその他の感染症における出席停止については従来通り、「病欠証明書」の提出が必要です。保健室、担任の先生からもらうか、学校HPからダウンロードすることもできます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱や風邪症状によって登校を控えた場合の「病欠届」とは様式が違います。ご注意ください。

## 歯科受診のおすすめ

9月に歯科検診を行い、3カ月近く経ちましたが、歯科受診率が10%と低い状態です(汗) むし歯や歯肉炎は自然には治りません。むし歯や歯肉炎の細菌から発生する物質が様々な感染症を引き起こしたり、重症化させたりすることが分かっています。「たかがむし歯…」と侮らず、早めに治療しましょう。

**視力での受診勧告書、内科検診での受診勧告書も配付しました。**

歯科と同様、こちらも早めの受診をおすすめします。

**結果のお知らせ待っています😊**

## 寒さ対策を！服装で体温調節しよう

本格的な寒さがやってきました。気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをしましょう。

### 下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

### 上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーなど。素材を生かした重ね着を。

### 室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまくはたらかしません。室内では上着やマフラーを脱ぎましょう。

# 保健委員作成ページ

## 2020年はみなさんにとってどんな年でしたか…?

新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によく頑張っていたと思います。そこで今年1年を振り返ってみよう。

〇〇な年  
だったなあ～



今年は「我慢」の年でした。  
勉強のためにやりたいことを  
我慢したり、新型コロナウイルス  
感染防止のため外出自  
粛をしたり…。今後も、自分  
の為に我慢できることはして  
いこうと思います。



今年は「消毒」の年でした

どこの店に行っても、アルコール  
消毒をする必要があった。  
持ち運びできるアルコールを外  
出時は常備していた。

消毒の意識を持ち続けたい。



「無念」の年

感染症対策による学校の行事や  
部活の合宿が無くなりました。  
今だからこそできる経験値を  
失ってしまったのはとても悔しい。  
しかし、このことに落込んでばかり  
ではなく、これからのことに目を  
向けようと思おう。



とにかく「我慢」の年

好きな映画や買い物に行  
くのをひかえた。  
感染がひろがらないように  
した。

来年も続けていきたい。



「アルコール消毒」の年

いろいろな所にアルコールが  
置いてあり、自動的に取り組んだ。  
学校に入る時も教室に入る前  
などにアルコール消毒をするようになった。  
これからの習慣にしていきたい。



スクリーンタイムが激増

休校中とてむだづけしまった  
無意識でスマホが「手」に  
あるときも

リフレッシュにも勉強に役立ちたい



2020年を表す漢字は「密」でした。(日本漢字能力検定協会実施)  
新型コロナウイルス感染症の世界的な流行で、学校でも「3密回避」を呼びか  
けました。日常生活の中で変わってしまったことも多いですが、手洗いなど、コ  
ロナウイルスが終息した後も日々の習慣として続けていきたいものですね◎