


ほけんだより 12月

令和元年 12月 23日 (月)
金沢桜丘高等学校 保健室

明日から冬休みですね。行事の多い冬休み、ついつい生活リズムが乱れ体調管理も難しい冬休みです。インフルエンザの流行もシーズンとなりますので注意が必要です。

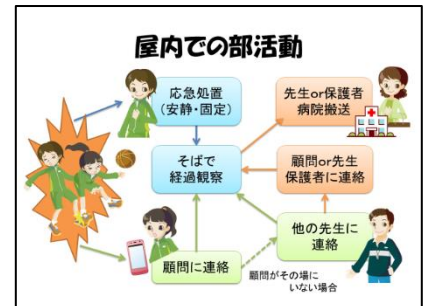
R1 部活動時の緊急連絡体制



12月5日(木)大会講堂
金沢桜丘高校 保健室

怪我が起こった時に必要なもの
救急バッグ → 部費で中身をそろえておく

<p>車いす</p>  <p>保健室前 4階手洗い場横</p>	<p>担架</p>  <p>第1体育館前 剣道場前 生徒指導室前</p>	<p>AED</p>  <p>生徒玄関右 第1体育館前 鳩和坂部室棟</p>
---	--	---



冬休みを前に、部活動時の緊急連絡体制の保健指導が実施されました。各部の部長、副部長、マネージャーが参加し、その内容を部員へ伝達講習してもらいました。怪我予防のためにも、気温も低い環境で運動を行うときは、ウォーミングアップをしっかりと行い、身体をあたためてから競技に臨んでください。また、

< 参加生徒の感想 >

(男子バレー部)



いざ！という時の顧問への報告や応急処置の手順を再確認することができてよかった。また、自分たちの部内の救急バッグの中身が常に十分であるように準備したい。車椅子や担架、AEDの場所も確認できた。

(野球部)



改めて緊急事態が起きたときの対応の仕方を確認することができた。野球部は特に夏は外で活動しているので熱中症の危険があったり、硬式という固い球を使用していたりと常に危険なことが起こる可能性があると思うので緊急事態が起こらないようにしたいです。

(女子バドミントン部)



応急処置などは授業で教わってことはあったけど、事例を見て考えたことでより具体的に自分はどう行動するべきかをよりイメージすることができた。冬は怪我が増えてしまうこともあるのでストレッチはもちろん、万が一怪我が起こったときには早く正しい処置を行えるようにしたい。



振興センターの災害給付手続きは早めに！有効期限はケガをした日から2年間。申請忘れに注意！！

- 怪我をしたら、必ず保健室に伝えに来る
- 振興センターの書類をもらう
- 自分記入用、病院記入用をそろえて保健室に提出する

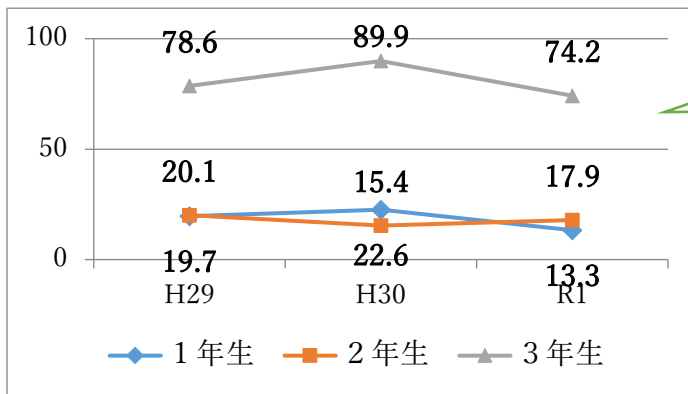


冬休みにインフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症に罹患した場合は来年、1月7日の健康観察で担任に申し出て下さい。

11月、12月の本校でのインフルエンザ罹患生徒は

1年生:4人 2年生:3人 3年生:0

学年別予防接種率(12月6日現在)



302Hが担任を含めて生徒全員予防接種を完了!

予防接種をするなら、抗体ができるまでの時間を考えると、12月中がギリギリです。

発熱時の受診のタイミングについて



一般的に発熱から6時間以内の検査では正確率が60%程、12時間ほどで90%の正確率にまであがるようです。インフルエンザウイルスは発熱後、12時間から24時間程経過してから急激に増えるため12時間経過してから検査を受けることでより正確な検査結果を得ることが出来ます。病院の検査でインフルエンザ陰性を示せば抗インフルエンザ薬の処方は基本的にはされません。48時間以上経過すると抗インフルエンザ薬の効果が期待できないと言われてています。ただ、最近、高感度のインフルエンザ迅速診断システムを導入している医療機関であれば発症後4時間でわかると宣伝しています。まだ、一部の医療機関でしか導入されていないシステムなので一度かかりつけ医に確認してみるといいかもしれませんね。

効果的な

うがいの仕方 ①→②



口の中には細菌やウイルス、病原体などが入りやすいもの。いきなりガラガラ〜と喉のほうに流すとウイルスの思うツボなのです。うがいのまず始めは何回か「グチュグチュペツ」で口の中をゆすぎましょう。

口の中がスッキリとしてから水やうがい薬を口にふくみ、上を向いて「ガラガラ〜」とします。ここで「オ〜」と発声すると振動で喉の奥までしっかりと洗浄できます。そして、口に含んだ液体から冷たさを感じなくなったら吐き出します。



歯科・視力の受診勧告書を保護者懇談時に渡します。受診が済んでいる場合は受診勧告書に「済」と書いて返却して下さい。まだの人はこの冬休みに必ず受診を!!