

保健だより 12月号



令和4年12月
石川県立輪島高等学校
保健室

今年もあと1か月！

12月に入り、今年もあとわずかになりました。冬休みでは心と体をリフレッシュするとともに、やり残したことを済ませて、気持ち良く新年を迎えてください。

3年生は共通テストが間近となってきました。実力を十分に発揮できるよう頑張ってください！

健康診断受診状況について

現在の健康診断要受診者の受診状況は以下の通りです。（歯科は要観察者を除いています）
特に3年生は来年4月以降、治療費を負担しなければなりません。冬休みが治療のチャンスです！

	歯科（要観察者は除く）	視力
要受診者人数	50人	46人
受診済み人数	3人	16人



全学年での治療率
6%

全学年での治療率
35%

※夏休みなどに治療したけれども、まだ用紙を提出していないという場合は、保健室まで連絡してください。

やる気スイッチの入れ方

保健室でも「やる気スイッチが入らない」とつぶやいていた生徒がいました。

勉強や課題、進路についての自己学習、自分の部屋の片づけなど、何かがうまく進まない人必見です！



やる気スイッチは脳にあります

脳の奥の方に「線条体」という部分があり、やる気、意欲の中核になります。
線条体は、運動の開始・持続に関わり、活性化していると、やる気や意欲がある状態
＝やる気スイッチがONという事になります。

つまり、脳のスイッチを入れるのは体であり、
まず体を動かさない限りやる気スイッチは入りません！

〈例えば〉 勉強のやる気を出したいなら、 ノートを開いて書く など
片付けのやる気を出したいなら、 机からきれいにしてみる など



やる気がないと感じたら、
まずは体を動かしてみてください！



新型コロナとインフルエンザの備えについて

今年の冬は新型コロナウイルスだけではなく、季節性インフルエンザの流行も心配されています。
予防方法は同じですが、冬場は水が冷たいからと手洗いの時間が短くなったり、暖房を利用するために換気を控えてしまうことはありませんか？感染経路の遮断は自分だけでなく身近な人の感染予防にもつながります。継続して行いましょう。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、
マスク



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、
適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



インフルエンザに感染した場合は

インフルエンザ出席停止期間は以下の図の通りとなっています。「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで」です。感染が判明した場合は学校にもご連絡をお願い致します。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目以内 なので 登校不可	登校可

← ウイルス排出期間 →

