

保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和6年12月2日



12月に入りました。コロナ・インフルエンザ・溶連菌だけでなく、マイコプラズマ肺炎など様々な感染症がみられますので引き続き注意が必要です。

12月の主な行事

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">12/2(月) 学習に関するアンケート12/3(火) マナーアップ運動12/4(水) 登校指導、読書会
全統プレ共通テスト模試(高校3年次共テ全)~12/5(木)12/5(木) 交通指導、C日課12/6(金) SC来校日12/11(水) 面談週間(短縮日課6限なし)~12/17(火)12/13(金) SC来校日 | <ul style="list-style-type: none">12/18(水) 保護者面談(午前日課)~12/20(金)12/20(金) SC来校日12/23(月) 終講式、大掃除12/24(火) 冬季休業始、保護者面談
~冬季休業中~1/7(火) 始講式、高校実力考査~1/8(水)
頭髪服装支援(正装) |
|--|--|

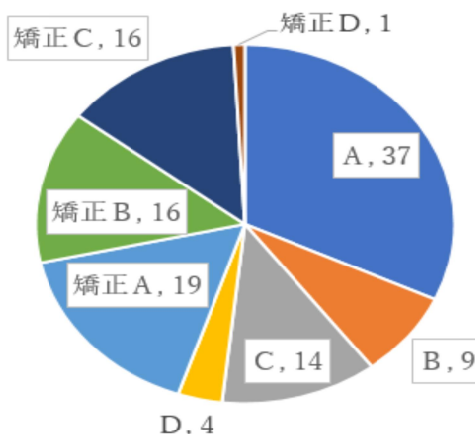


目の健康について考えましょう!!

11月に中学生の視力検査(2回目)を行いました。高校生でも希望があればいつでも検査ができますので保健室まで来て下さい。

最近、コンタクトの使用について気になることがあります。コンタクトはワンデイタイプの使い捨てだとお値段が高いため、ツーウィークタイプのものを使っている人も多いのではないのでしょうか?毎日の洗浄を怠っていたり、夜に外さずに寝てしまったりする人はいませんか?汚れたコンタクトを使うことで眼球に傷をつけたり、感染症にかかったりすることがあります。また、カラーコンタクトは、粗悪な商品が出回っていたり、度数やベースカーブが合っていないものを使うことで、目の健康に悪影響を及ぼすことがあります。学校生活にはカラーコンタクトは不要です。

中学視力測定結果



保健室から

保健室には、毎日、なんらかの不具合を訴える生徒が来室します。その理由は、ケガであったり、病気であったり、悩みや苦しみであったりと様々です。身体(心)がSOSを出したら決して一人で我慢したりあきらめたりせずに保健室に来てください。一緒にどうしたら良いのか考えましょう。たとえ保健室に来なくても、信頼できる人を見つけて相談することもとても大切です。

ウイルスはどこから来るの？

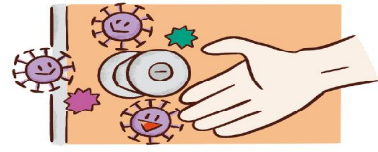
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

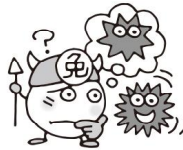
飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない

知っていますか？ 茨城県には、犯罪被害者の方々を支えるため「茨城県犯罪被害者等支援条例」「茨城県性暴力の根絶を目指す条例」があります。相談窓口を確認してください！