




ほけんだより 12月

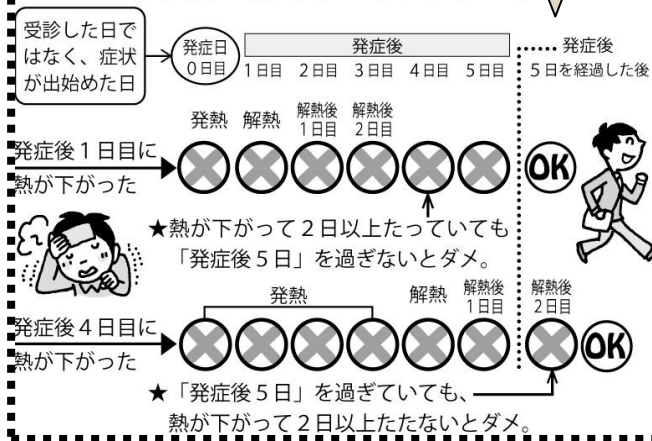
徳島県立脇町高等学校
2015. 12. 18

今年もあとわずかです。今年みなさんにとって、どのような1年だったでしょうか。
冬休みを楽しみにしている人、受験の追い込みで気持ちを引き締めている人・・・人それぞれですが、
インフルエンザなどには十分注意をして、2015年を元気に乗り越えましょう！

気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	感染性胃腸炎（ノロウイルス）
多い時期	1～2月	11～2月
症状	38℃以上の急な発熱・のどの痛みや鼻水の他にも頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐・下痢 腹痛を伴うことも。発熱は軽度
感染	人からの感染（飛沫感染・接触感染） 	人からの感染（嘔吐物からの二次感染・飛沫感染） 食品からの感染（ウイルスに汚染された2枚貝など）
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給などの対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・ 予防接種 	手洗い・食品の加熱（85℃以上で90秒間以上） 
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで	下痢・嘔吐症状から衰退した後、全身症状が良ければ登校可能。 医師から登校許可が出れば登校可能。

● 実際の例で考えてみると ●



インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症と診断された場合、出席停止となりますので、「学校感染症について（届出）」と「疾病証明書」を、登校再開後に速やかに担任まで提出してください。届出用紙は、脇町高校 HP よりダウンロードすることができます。また職員室・保健室にも置いてあります。なお、こうした感染症に罹患した場合は、すぐに担任まで連絡してください。



日本スポーツ振興センターの災害給付金制度について

部活動や登下校中などにけがをし、病院での支払いが1500円以上の場合に請求することができます。請求に必要な用紙は保健室にありますので、必要な人は取りに来てください。書類がそろっていないため請求できない人がいます。特に3年生は、書類をきちんとそろえて、なるべく早く提出をしてください！





学校保健委員会を開催しました！



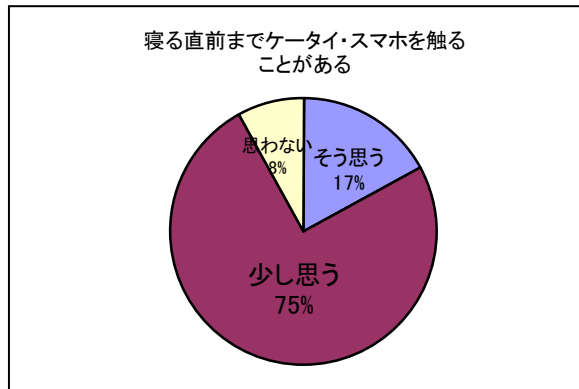
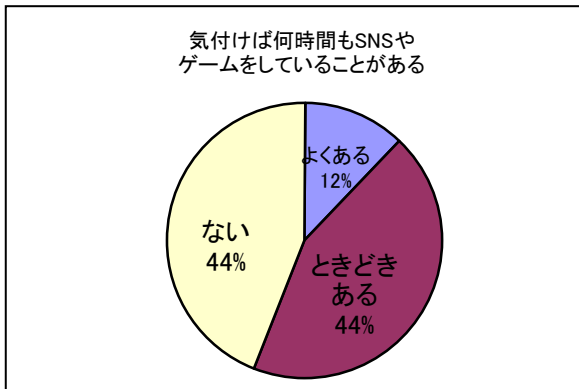
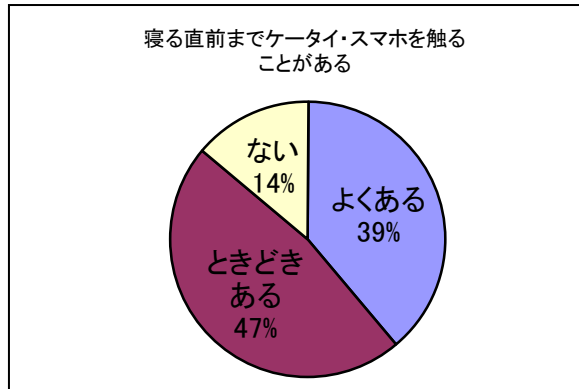
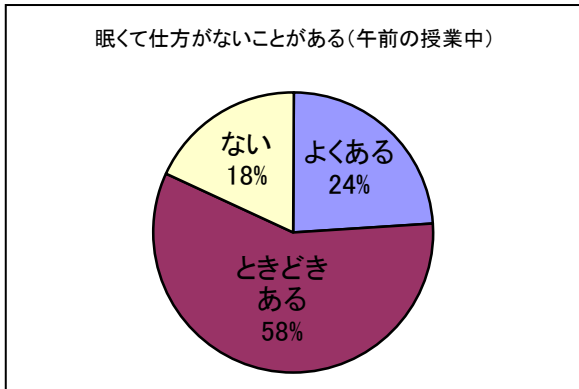
日時・・・12月3日（木） 16:00～17:00

出席者・・・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA 役員・教職員・保健委員代表（計25名）

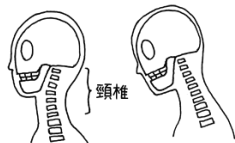
学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今回は、1・2年生を対象に行った「睡眠とケータイ・スマホ利用に関するアンケート」の結果をもとに、生徒保健委員会の代表者4名が、発表を行いました。

～アンケート結果（一部）～

やはりみなさん、ケータイ・スマホに依存傾向にあるのではないのでしょうか。長時間の利用は、睡眠だけではなく、身体にも様々な影響を与えます。1度、利用時間を見直してみてください。



正常なカーブ ストレートネック



長時間のうつむき姿勢により首のカーブが失われ、肩こりや頭痛の原因に！画面は顔の高さで見ましょう。合間に休憩やストレッチを！

スマホなどの画面、実は雑菌がたくさんついています。お風呂やトイレへ持って行く人もいないのでしょうか。クリーニングクロスなどを使い、清潔に保ちましょう。



イヤホンなどで音楽を聴き続けたことにより、難聴になる若者が増えています。音量は小さく、1日1時間程度にしましょう。寝るときにイヤホンで聴きながら眠るのも、耳を疲れさせるのでやめましょう。

