

ほけんだより 12月

令和5年12月21日
角田高校 保健室
第8号

今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって2023年はどんな年になりましたか？今年の初めに立てた目標は達成できましたか？気持ちよく2024年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことは終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

発症日を入れてね。

元気！回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
新型コロナウイルス	症状軽快		症状軽快				登校再開			
				症状軽快			登校再開			
					症状軽快		登校再開			
						症状軽快	登校再開			
								登校再開		
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」			
							インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」			
インフル	解熱						登校再開			
		解熱					登校再開			
			解熱				登校再開			
				解熱				登校再開		
					解熱				登校再開	

△県内全域でインフルエンザが流行しています。仙南地域では咽頭結膜熱が警戒レベル、感染性胃腸炎や水痘が幼児・学齢期で増えています。

ここ数年のコロナ禍で、各自が感染症対策を徹底していたため、昨年度はインフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし今年は9月以降全国的に、インフルエンザやコロナウイルスの感染者が急増しました。来週から角田高校も冬休みに入ります。3年生は共通テストまで30日をきりました。食事・運動・睡眠といった基本的な生活習慣により体調を整え、引き続き手洗い・手指消毒・マスクといった予防策を心がけましょう。

<感染症対策の3原則>

感染源を避ける 感染経路を断つ 免疫力を高める

※保健室からの連絡※

☆治療するなら冬休みがチャンス！

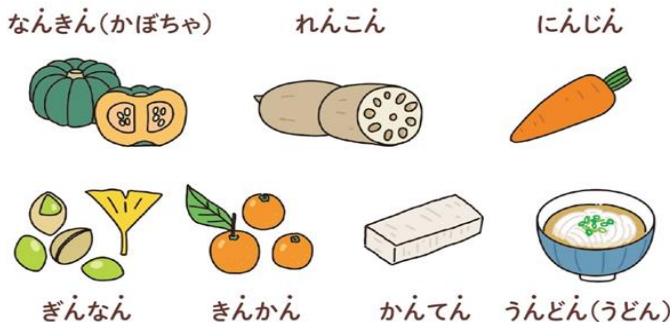
健康診断結果で治療や検査が必要な人に用紙を配布しています。部活等で忙しいとは思いますが、むし歯は自然治癒しません。子ども医療費助成制度が利用できる高校生のうちに早めに治療を済ませましょう。口腔内の清潔がウイルス感染予防にもなります。

☆罹患届やけがの書類は早めに提出！

授業や部活動などで「けが」をして病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。初診から治癒するまで医療費総額が5,000円以上のものが対象です。共済給付を受ける権利は、給付事由が生じた日から2年間です。2年以内に請求しないと時効となります。手続きする場合は、保健室まで連絡をください。また、現在手続き中の人で書類の提出が済んでいない人は、早めに提出してください。

食べて元気に？ キーワードは「ん」

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります(2023年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれない。



健康で安全に
すごせましたか？



今年一年、

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにごそろう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

✿保健厚生委員会でも大掃除を実施しました✿

12月14日の放課後に今年の締めくくりとして、委員会担当の今井先生指導のもと、放課後清掃を実施しました。今回は2年生の保健厚生委員が1階の学習スペースと窓をきれいに掃除してくれました！今年もたくさんの場所を掃除してくれてありがとう！！下の写真は活動の様子です。



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？
毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

- 令和6年
- ★1・2月のSC 来校日
- 1月16日(火)
 - 1月23日(火)
 - 2月6日(火)
 - 2月20日(火)
- ★1・2月のSSW 来校日
- 1月15日(月)
 - 1月26日(金)
 - 2月21日(水)