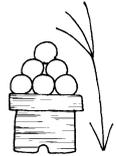


# ほけんだより

年次 PTA資料(11月号)

角 高 保健室



今回の台風19号の被害に関しまして、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。一日も早く平穏な生活に戻られることを心からお祈り申し上げます。

気を張って過ごした10月。災害に遭われた子供たちもがんばっていたようです。11月になり朝晩の気温差に加え、このところの気温の変化も激しく風邪をひいている生徒が増えています。暖房器具の運転開始は12月になります。各々の**寒さ対策にご協力願います。**

## 笑顔が一番！みんな頑張っています。

**1番元気なクラス** (具合を悪くする人・けがをする人が少ないクラス)

\*年次毎では

1年次 1の3

2年次 2の2

3年次 3の3でした♡

11/7 現在、昨年度より多い延べ1,245名の生徒が利用しました。

(1年389名 2年357名 3年499名 延べ数)

実人数では281人(61.9%)の生徒が利用しています。

統計的には、体調を崩す人が多い曜日→**火・水**

ケガをする人が多い曜日→**木** でした。

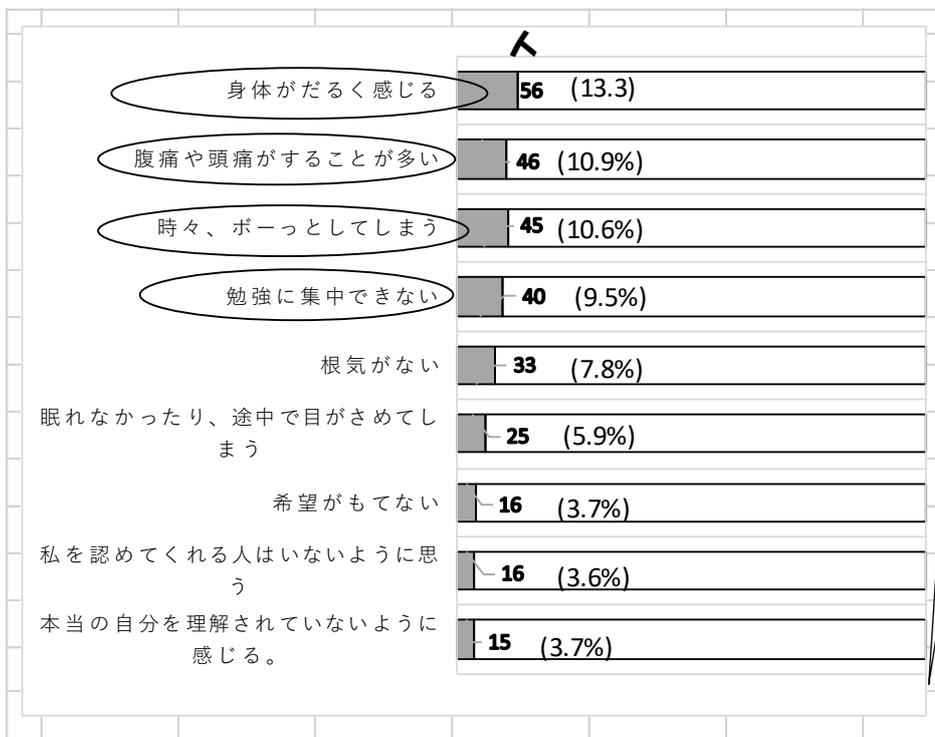
疲労がピークに達する前日の日曜日には栄養満点の食事を用意してあげてください。また、早めに睡眠を取るようお声掛けをお願いします。

## 「こころと身体の健康チェック」を実施しました。

10月29日～30日実施

台風災害後のこころの状態を把握するため健康調査を実施しました。質問24項目中

「よくあてはまる」と回答した生徒数が多くみられる項目についてのみ表示しました。



被災後、体調を崩している生徒が1割前後いました。本校生においては気持ちが沈んだりマイナス感情を示す項目は高くはありませんでしたが、災害後には自然に起こりうる反応と言われています。あわてたり、叱ったりせず当たり前の反応として受けとめてください。

訴えることの出来ない生徒もいましたのでご家庭でもお声掛けをお願いします。

Blue Monday 月

火 Blue Tuesday

連休 疲れ



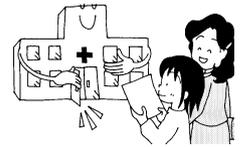
## 対応のポイント)

☆まずは、「安全」「安心」「安眠」の保障が大切。

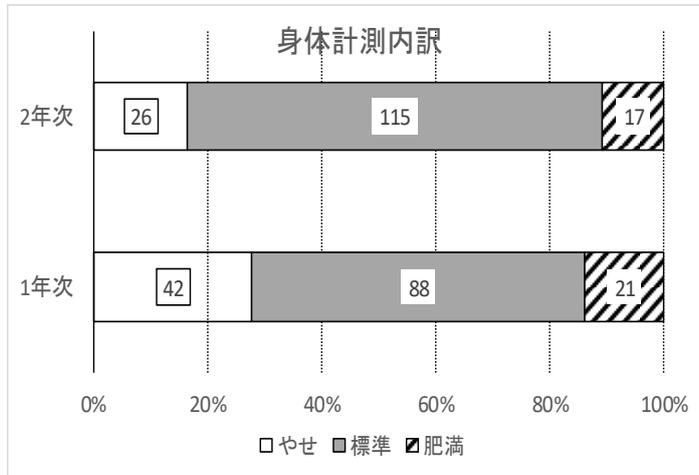
こうした対応は、少なくとも災害から2,3カ月～半年必要になります。また、症状があまりにも強かったり、悪化してくる場合には、専門の医療機関に相談するようにしてください。

## ★受診にご協力をお願いします。

春の健康診断の結果を受けて受診を勧められた生徒は再検査・治療を早めに行いましょう。



## ○秋の身体計測を実施しました。肥満も心配・やせも心配



昼時間を利用し身体計測を行いました。空腹時での測定であったので、体重についてみると春の計測値より体重減の生徒が53.6%(164名)おりました。一部の生徒(1年8名・2年10名)は問題ある体重増加でしたのでご家庭での食事の取り方・内容等に注意しながら肥満解消にご協力をお願いします。

### 運動の習慣をつける



## インフルエンザの季節到来！ 早めの対応をお願いします。

### ★インフルエンザに罹ってしまったら↓

「宮城県角田高等学校ホームページから「出席停止手続きの用紙」をダウンロードし登校時に持参していただくようお願いします。

感染性胃腸炎・マイコプラズマ性肺炎等につきましても、医師の証明により出席停止扱いになります。(要相談)

### ★かぜ予防にプラス〇〇

- 水分補給(のどを潤しましょう)
- ペロ上もやさしく歯磨き。
- 鼻呼吸ができるよう舌筋を鍛えましょう。  
「あいうべ体操」毎日30~60セット



## 心のとびらを開こう！

### ○ｽｸｰﾙｶﾝｾﾗ-来校日

11月22日(金) **12月 6日(金)**  
 12月16日(月)  
 1月 9日(木) **1月15日(水)**  
 1月23日(木)  
 2月 5日(水) 2月12日(水)  
 2月20日(木) 3月 9日(月)

### ○ソーシャルワーカー来校日

11月22日(金) 12月20日(金)  
 1月17日(金) 2月7日(金)  
**2月18日(火)** 3月10日(火)  
 \* **太字)** 都合により日時変更  
 \* 部分日時変更予定

## 《2年次の保護者の方へ》

待ちに待った修学旅行が来月にせまっております。お子さんの体調管理にご協力をお願いします。

数年前には旅行先でインフルエンザに罹患した生徒がおり、みんなとは別行動で帰宅しました。例年関西圏より流行してきます。特に毎年罹患する生徒は**11月中にインフルエンザの予防接種をご検討ください。**

