

ほけん дайり



2023 (令和5) 年 11 月 17 日 (金) No.15 北海道滝川高等学校全日制 保健室

雪がいきなりしっかり降って、すっかり冬ですね。暖房は入っていますが、部分的な「冷え」のためか「腹痛」の訴えによる保健室来室も増えています。各自で寒さ・冷え対策を工夫しましょう。また、感染症も増加傾向です。引き続き感染症対策も徹底し、体調万全の状態の後期中間考査に臨みたいですね。

かぜ症状など体調不良時は無理をしない！

※ 基本的に感染症対策は自己管理です。 ※

自分の体調と周囲の状況を把握して、適宜、感染症対策をしていきましょう。

体調不良時は回復するまで、しっかり休養を！！

来週は後期中間考査です。欠席の際には受診をお勧めします。

北海道のインフルエンザ感染状況を見ると、第 41 週(10/9～)に「注意報レベル」が 3 保健所管、第 42 週には 6 保健所管内に増加、第 44 週には「警報レベル」3 保健所管内+「注意報レベル」12 保健所管内、第 44 週では「警報レベル」5 保健所管内+「注意報レベル」16 保健所管内と拡大傾向です。

～ 第 45 週(11/6～12)の集約は本日 15 時前後に更新されます。～

滝川保健所管内の新型コロナウイルス感染症状況を見ると、第 36 週をピークに減少傾向でしたが、第 44 週では若干増加しています。

※北海道(滝川市を含む)の感染症情報は、毎週金曜日に前週分の集計が発表されます。生徒玄関前の掲示板でもお知らせしていますので、動向を確認してください。

本校の感染症報告状況は次のとおりです。

	10 月	11 月 (11 月 16 日現在)
新型コロナウイルス感染症	15 名	3 名
インフルエンザ	1 名	10 名
その他の感染症	0	1 名

<感染予防対策>

- 手洗い・うがい ○ マスク・咳きケット
- こまめな換気 ○ 適度な湿度 (50～60%)
- 十分な睡眠とバランスのとれた食事 免疫力 UP!

**「学校感染症」と診断されたときは、
速やかに学校に連絡願います。
「出席停止」の扱いになります。**

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症日を 0 日目として 5 日間経過

かつ 症状軽快*1 後 1 日間経過

***1 解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。**

～10 日間が経過するかまではマスクの着用やハイリスク者との接触は控えていただくことが推奨されています。～

インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※発症後 5 日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能
出席停止期間	→							

なぜかな?と思ったら



早めに 休養しよう!

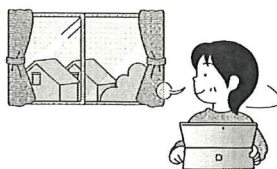
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、
やってほしいこと

明るい部屋で。



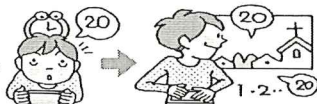
手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール** を覚えておきましょう。……………

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める

歯
は
さ
れ
い
!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて
噛み合わせが悪くなると、体のバ
ランスが崩れて、良いパフォーマンス
ができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると
回復することはありません。しっかり歯
みがきして大切な歯
を守りましょう。



「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



☆ 食べかすを
落とします



☆ 歯を溶かす
酸を中和します



☆ 粘膜を
保護します



☆ 口臭を
予防します

よくかんで食べる

もくもくもくもく もくもくもくもく



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん
出すには?

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下〜顎の先まで