

ほけんだより 12月号



令和4年12月
三重県立久居高等学校
保健室発

期末テストが終わり、2022年も残りわずかとなってきました。みなさんにとってこの1年はどんな年でしたか。新型コロナウイルス感染症が流行し、行動制限などを強いられ、みなさんにとっては大変な思いをした1年だったかもしれません。そのような状況の中でも、一人ひとりが感染対策をしながら前を向いて進んでいく姿を保健室から見ていて、みなさんのたくましさを感じました。どんな状況でも前を向いて進んでいくという力を今後にも生かしてもらえたらと思います。まだまだ感染予防が大切ですので、基本的な感染対策をしっかり行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症に注意を！

冬休みはイベントが数多くあります。楽しく過ごすためにも感染対策が必要です。感染症を予防するための基本的な方法は一人ひとりが簡単にできることばかりです。「自分は大丈夫」「面倒」という気持ちが感染につながるかもしれません。意識して対策していきましょう。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



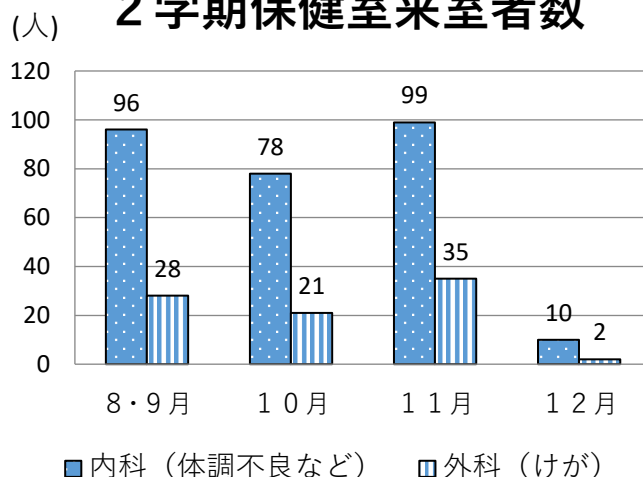
感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

2学期の保健室来室状況

8月から12月14日までの保健室来室状況です。来室者数は内科が延べ283名、外科が延べ86名の合計369名でした。体調不良が多かった症状は、多い順に①頭痛②腹痛③だるさでした。けがについては、①すり傷②打撲③突き指の順が多かったです。睡眠不足による体調不良、自転車での転倒によるすり傷が多く見られました。どちらも少し意識することで予防することができます。一度自分の行動を見直して、改善していきましょう。

2学期保健室来室者数





知って防ごう

性感染症

「性感染症」とは、セックスなどの性行為により感染する病気のこと。その原因は細菌・ウイルスなどの微生物で、よく知られているエイズもHIVというウイルスによって発症する性感染症のひとつです。

●どうやって感染する？

原因となる微生物は主に感染者の精液、膣分泌液、血液、皮膚のただれた部分などに含まれていて、性行為の際に性器、肛門、目・口などの粘膜や皮膚から感染します。

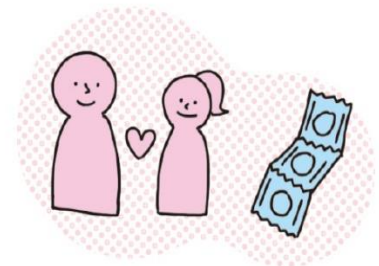


●どんな症状が出る？

主な症状として、男性の場合は排尿時の痛み・かゆみ、膿が出るなど、女性の場合は「おりもの」の量が増える、性器の痛み・かゆみなどがあります。ただし、男性・女性とも特に症状が出ないことも多く、『無症状＝感染していない』とは限りません。

●性感染症を防ぐためには？

- 性行為をしない
- 性行為をする場合はパートナーに限る
- 性行為をするときはコンドームを着用する



スポーツ振興センターの申請について

学校の管理下(授業中、登下校中、部活動中など)の災害により起こった疾病やけがなどは、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。申請から給付には2ヶ月程度時間がかかるため、申請は早めにしましょう。特に3年生は、年度内に給付を行うためには、1月の第3週までに申請書を提出してもらう必要があります。また、1. 2年生で書類の提出がまだの人も早めに出してくださいね。不明な点がある場合は、保健室に来て下さい。

1月の教育相談のお知らせ

スクールカウンセラー藤井先生の1月の相談日は、1月12日(木)、26日(木)です。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。



保健室より

夏の健康診断で受診勧告をもらい、まだ受診していない人(特に歯科!)は冬休みを利用して受診しておきましょう。3学期、元気な姿で会えることを楽しみにしています!

