



令和4年4月28日  
 一迫商業高等学校  
 保健室発行



一商生のみなさん、新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょう。新学期が始まり、今までとは違う環境に少し疲れが出始めている人も多いようです。疲れは体調を崩すだけでなく、免疫力を下げ感染症に罹りやすくなったり、集中力が低下して大きな怪我につながったり、気持ちを不安定にしたりします。一生懸命に取り組むことは大切なことですが、時には無理をせず、体を休めることも必要です。自分にあったペースで心と体の健康を保ちながら高校生活を楽しんでください。

## 5月の保健目標 疾病の予防と早期発見に努めよう

### \*\*\* 5月の保健行事 \*\*\*

	日時	時間	検診項目など	対象学年	備考
5月	2日(月)	14:00~	循環器検診 血液検査	1年生 希望者	ジャージを忘れずに持ってきてください。
	10日(火)	13:00~	耳鼻科検診	1年生 2・3年該当者	事前の問診でチェックがあったところを中心に診てもらいます。
	18日(水) 19日(木)	9:00~	歯科検診	1年生・2-1 前日欠席者 3年生・2-2	歯みがきをしっかりしてきてください。
	27日(金)	13:00~	眼科検診	全学年	事前の問診でチェックがあったところを中心に診てもらいます。

### 保健室からのお知らせ

健康診断が終わったら、医療機関での診察や治療が必要な人に結果をお知らせします。結果のプリントの下には「受診報告書」が付いているので、受診したら保健室へ忘れずに提出してください。



### カウンセリングについて

5月のカウンセラー来校日 11日(水) 18日(水) 25日(水)

- 希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください（教室にあるQRコードから申し込みます）。または保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

一商保健室では「自分の健康は自分で守る」ことができる人になってほしいという思いから、健康管理に役立つ保健情報を定期的に発信していきます。みなさんの今と将来に役立つ情報をわかりやすく伝えることができるよう私も頑張りますのでぜひ読んでください。また、こんなことが知りたいなどリクエストがあれば教えてもらえると嬉しいです。

## ★セルフメディケーションとは？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な心身の不調は自分で手当すること」です。

セルフメディケーションの基本は自分の身体の状態を知っておくこと。健康診断の結果などから生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるためにはどんな生活をしなければいけないのかを考え実践したりします。またこんな症状の時はどんな薬を飲めばいいのかとか、怪我をしたらどう手当すればいいのかなど正しい知識を知って実践できるようになることもセルフメディケーションです。

## ★セルフメディケーションの効果

- 毎日の健康管理の習慣が身につく  
(健康診断結果を参考に体重測定や生活習慣の見直しなどで健康な身体づくりができる)
- 医療や薬の知識が身につく(体調がすぐれない時やけがをした時など正しい対応と判断ができる)
- 病気による医療機関の受診の手間と時間が省かれる(医療現場への負担や医療費の節約になる)

## 感染症対策について知ろう

学校は、たくさんの人が集団生活をおくる場所です。そのため、感染症が発生すると一気に拡大し集団感染を引き起こす可能性が高くなります。

新型コロナウイルス感染症が流行し、基本的な感染症対策や集団感染を防ぐための対応についてはみなさんも十分理解していると思いますが、もう一度確認していきましょう。

### 基本的な感染症対策

- ①感染源を絶つこと
- ②感染経路を絶つこと
- ③身体の抵抗力を高めること



- 〈具体的には〉
- ・発熱等の風邪症状があるときは、無理に登校しない。
  - ・登校前の健康観察(検温を含む)をしっかりと行う。
  - ・マスクをきちんと着用する(不織布マスクの着用を推奨)。
  - ・手洗いをしっかりと行う(手洗いができない場合は手指消毒も可)。
  - ・常時換気をする。
  - ・清掃・消毒によりきれいな環境を普段からつくる。
  - ・可能な限り身体的な距離をとる。
  - ・十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ身体の抵抗力を高める。
  - ・予防接種で免疫をつける。

**一人ひとりが意識することで、みんなが健康な生活を送ることができます！**