

保健だより 11月

令和4年11月11日
上三川高校 保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。新型コロナウイルス感染者数は、全国的に増加傾向にあります。今冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。気を引き締めて感染症対策に努めましょう。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ 同時流行のおそれ

同時流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります

対策は？

- ① 感染が拡大する前に、新型コロナワクチン及びインフルエンザワクチンの接種を
- ② 発熱などの体調不良時に備えて新型コロナ抗原定性検査キット、解熱鎮痛剤の準備を
- ③ 電話相談窓口などの連絡先を確認しておきましょう

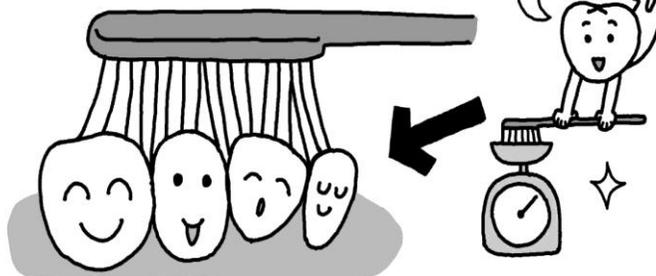
* 厚生労働省 HP 参照

11月8日
いい歯の日

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

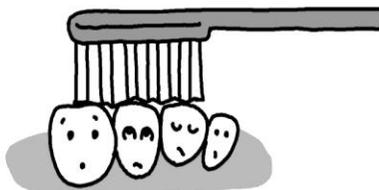
○ 適度な力加減の場合

150~200g



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないうばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

✕ 力が弱すぎる場合



✕ 力が強すぎる場合



令和4年度 献血 10月28日実施

86名が献血に協力してくれました。

人間の生命を維持することに欠くことのできない血液は、まだ人工的に造ることはできません。

特に冬場は風邪など体調を崩しやすいため、献血数が減少する時期のようです。

勇気をもって献血に協力してくれた生徒の皆さん、ありがとうございました。



保健委員のコーナー

担当 2-4

上高生に行った「睡眠と生活習慣に関するアンケート」の集計結果について

【結果から分かったこと】

- ・睡眠時間は、6~7時間が一番多かった。次いで5~6時間であった。
- ・睡眠不足と感じている人が多い。(80%)
→そのため、「授業中眠くなることもある」「疲れを感じている」と答えている人が多かった。
- ・就寝前にスマホを使用している人は、94%いた。
- ・就寝前のスマホ使用時間は、30分~1時間30分ぐらい使用している人が多かった。中には4時間以上という人もいた。
- ・朝食は81%の人が毎日食べている。
朝食をとらない人の理由は、「時間がない」「食欲がない」であった。



保健室の西側通路に、更に詳しいアンケート結果が掲示されています。

この結果を踏まえ、保健委員会では、睡眠の大切さを掲示物や保健だより等で、皆さんに伝えていきたいと思っています。