



ほけんだより 12月

北陵高



今月の保健目標

今年の治療 今年のうちに！

～治療勧告書を配布された生徒は、今年中に医療機関を受診しよう！～



いつの間にか吐く息が白くなり、温かい鍋が美味しい季節となりましたね。2018年ももうすぐ終わりです。一年を振り返ると、世界でも、日本でも、北陵高でも、そして皆さん一人一人にも、様々な出来事があったかと思います。その度を感じた様々な思いやたくさんの学びを忘れずに。皆さんのこの先の長い人生の中で、何らかのかたちで生きてくると思います。

学校行事が盛りだくさんで慌ただしい2学期でしたが、期末テストも終わり、あとは冬休みを待つのみとなりました。年末年始はついつい夜ふかしをしてしまいがちです。冬休み明けに「朝起きるのがつらい…」という状態にならないように、規則正しい生活を心掛けましょう。次の5つのことを守って、新年も元気に学校生活が送れるようにしましょう♪

- 食べる**・・・休み中もしっかり朝ごはんを食べましょう。
- 動く**・・・運動不足は太るだけでなく、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。適度に運動しましょう。
- 防ぐ**・・・うがい・手洗い・マスク・人混みを避ける等、感染症予防に努めましょう。
- 治す**・・・要治療なのにまだ治療に行っていない人！冬休み中に必ず受診してください。
- 断る**・・・お酒やたばこは（もちろんドラッグも）きっぱり断って！法律で禁止されています。



もう受診はお済みですか？



1学期に実施した健康診断の結果「治療勧告書」を受け取った人で、まだ受診できていない皆さんへ

今年中に医療機関を受診するようにしてください。年末年始は医療機関も休診になるので、冬休みに入ったらすぐに受診しましょう。受診を勧めるのは、皆さんの体に何らかの異常が発見されたからです。症状が悪化する前に、受診・治療をしましょう。「自己管理ができない人」と思われてしまい、進路等だけでなく世間的に見ても損です。何より自分のたった一つしかない大切な体です。十分にいたわってあげましょう(´_`)♡

かぜの流行



学校保健委員会を開催しました

11月30日（金）に、生徒保健委員・教職員が参加して学校保健委員会を開催し、「おしゃれ（障害）について」というテーマで話し合いました。

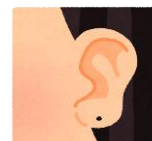
保健委員長の石塚初望さんが、保健委員で取り組んだおしゃれ障害についての活動について発表しました。

保健委員の生徒や先生方からも、時代やメディアの影響による「おしゃれ（障害）」への意識等を含めた様々な意見が出ました。



Q. あなたが知っているトラブルは？

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
髪のアカラー	11%	29%	16%	37%	24%	36%
髪のパーマ（縮毛矯正含）	3%	9%	9%	20%	16%	23%
マニキュア	7%	11%	7%	24%	13%	30%
顔の化粧	3%	23%	8%	35%	11%	38%
まぶたの二重化粧品	0%	15%	6%	32%	18%	29%
カラーコンタクトレンズ	15%	52%	20%	70%	20%	62%
ピアス	19%	43%	23%	47%	24%	58%
レーザー脱毛	3%	14%	9%	19%	14%	16%
プチ整形	11%	34%	9%	45%	15%	41%
入れ墨	22%	39%	25%	49%	25%	37%
何もしたことはない	68%	23%	64%	14%	53%	14%



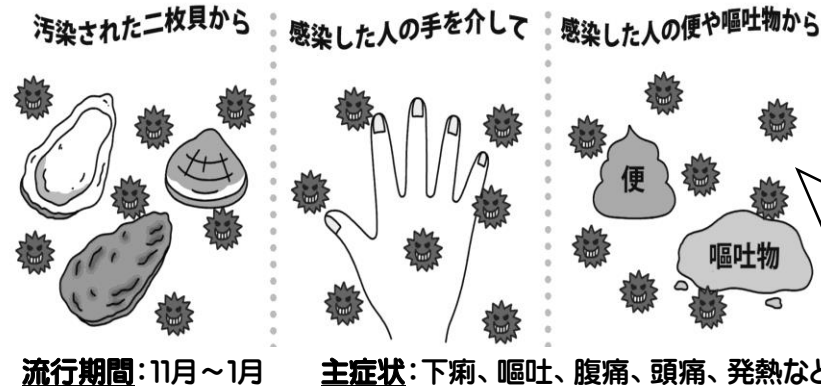
実施：H30.9.27

対象：全校生徒

現代は SNS 等のメディアが発達し、人気モデルや有名人等が「おしゃれ」として取り上げている情報を、誰でも手軽に入手することができます。しかし、「おしゃれ」には、肌や爪に合わない炎症が起きてしまったり（化粧・ヘアカラー・マニキュア・脱毛等）、間違えた使用法でトラブルを起こしてしまったり（カラコン等）、後先考えない一時的な判断で取り返しがつかなくなったり（入れ墨・プチ整形等）…さまざまな障害があります。特に、体が成長途中にある皆さんは、さまざまなトラブルや病気を起こす危険性が、大人以上に高くなります。

今は「おしゃれ」に興味を持つお年頃で、かつ「ダメ」と縛られているからこそ、いろいろなことに手を出してしまいたくなる時期かもしれませんが、①おしゃれにはトラブルがつきものだということを忘れず、自身の健康を害することはしないこと、②情報が手に入りやすい時代だからこそ、目の前の情報が正しい情報なのかを判断をできる人になること、③5年後…10年後…と長いスパンで見たときの正しい判断をすること、が大切です。

ノロウイルスの主な感染経路は？



☆食事の前やトイレの後には必ず手洗い☆

- ＊ウイルスがついた手で、ものを調理したり食べたりしない
- ＊感染者の嘔吐物や便を片付けた時に付いたウイルスがトイレのドアノブに付着していることも…
- ＊爪は短く切っておき、せっけんて手や手首をよく洗った後は、流水でしっかりすすぎ、清潔なタオルやハンカチで拭く

☆二枚貝は十分に火を通す☆

- ＊ウイルスが濃縮されたカキなどの二枚貝を生で食べない
- ＊ウイルスは中心部が85～90℃で1分以上加熱すれば死ぬ