

# 保健便り

2021/11/30 駒苫高保健室



夕暮れが早くなり、寒さも日ごとに厳しくなってきました。明日から後期中間試験ですね。しっかり準備できていますか。最後まであきらめずに、問題と向き合ってください。冬休みまであと約1か月、勉強や部活動をしっかり頑張りつつも、新型コロナ感染症はじめインフルエンザなどの感染症予防は忘れずに、元気に過ごしましょう。

## 大事です 冬の水分補給

寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行(これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます)や、お肌のトラブルが増える時期です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」を忘れていませんか？



気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージを持っていませんか。でも、冬は屋外も室内もカラカラに乾燥しています。当然、体も乾燥しやすくなります。こまめな水分補給が必要になります。



新型コロナウイルス感染者は、現在激減しています。だからと言って、油断禁物。また、変異した強力なウイルスが出てきたとの情報もあります。

ワクチン接種をしたからと言って、感染を防ぎきれないとも言われています。(ブレイクスルー感染)

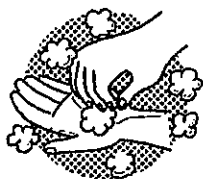
感染予防は、気を抜かず、基本的な予防策をやり続けましょう。

忘れないで!

### 手洗いの“ウイークポイント”

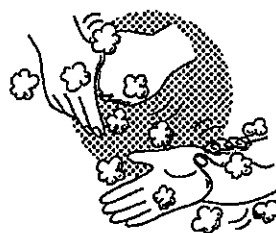
#### 指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



#### 手背-親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



#### 指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。



## 感染症の基本対策続けてますか

### 1. 感染源を絶つこと

⇒学校では外からウイルスを持ち込まない。

発熱・風邪症状など感染が疑われる場合は、登校せず様子を見ましょう

### 2. 感染経路を絶つこと

⇒おもな感染経路は飛沫感染、接触感染です。ウイルスの入り口は、目・鼻・口

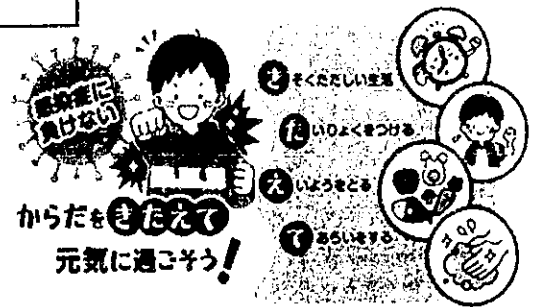
マスク、手洗い、換気をしよう

「密接」「密集」「密閉」を避けよう



### 3. 抵抗力を高めること

⇒十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事

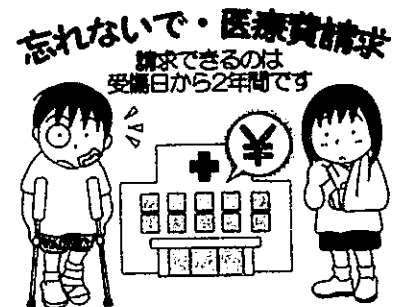


## 日本スポーツ振興センターの手続き(医療費の給付を受けるための手続き)について

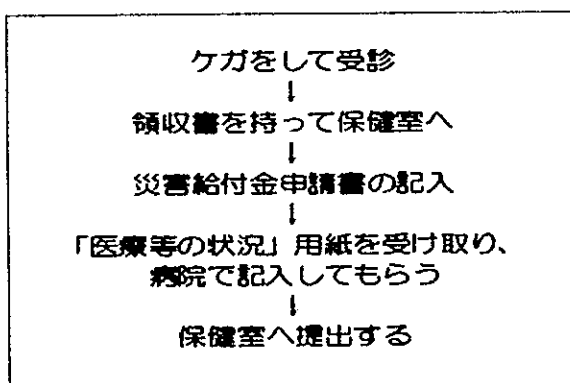
部活動や授業、休み時間、登下校などに、ケガをして病院で治療を受けたとき、医療費が戻ってくる制度です。

受診した人には、領収書を持って保健室に行くよう、担任や顧問から話していただいておりますが、まだ手続きをしていない人もいます。できるだけ早めに保健室まで連絡ください。

また、病院等で書いてもらう用紙を保健室で受け取ったままにしている人もいます。病院等で記入してもらって、保健室へ提出してください。負傷から2年で、請求する権利が失効します。卒業前にまとめて手続きしようとしても、できない場合もあります。



### 【手続きの大まかな流れ】



わからないことがある時は、保健室に聞きに来てください。手続きは、昼休みや放課後を利用してください。