

ほけんだより



国府高等学校保健室
平成29年1月号

あけましておめでとうございます。この時期は1年で最も寒さが厳しく空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザが流行しやすいので、体調管理をしっかり行いましょう！

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、咳やくしゃみに加えて38℃以上の急な発熱、倦怠感、関節痛などの全身症状が現れます。抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に使わないと効果が出にくいと言われています。インフルエンザを疑う症状がみられる場合は、早めに受診し、休養するようにしてください。

保健委員 がんばっています！！

○ 手洗い・手指消毒啓発ポスター掲示 & アルコール消毒液設置

感染症対策のため、今年も2・3棟の手洗い場付近に消毒用アルコールを設置しました。また、保健委員が創意工夫して作成した『手洗い・手指消毒啓発ポスター』も掲示してありますので、力作をぜひ見てください！



○ 昼休みの換気啓発校内放送

毎日、昼休みに保健委員が換気啓発の放送を流しています。寒さのためか窓が開かないクラスがあります。換気は保健委員だけが行うのではなく、日直の仕事でもあります。それに加え、クラス全員の協力が大切です。インフルエンザや風邪等が流行する時期ですので、感染を拡大させないためにも一人一人が換気を意識し、自分から進んで窓を開けられるようになるといいですね。



☆ 効果的な換気方法 ☆

左の図のように一方側の窓だけ開けても十分な換気を行うことができません。右の図のように反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、効率の良い換気を行うことができます。授業開始時には、きれいであった空気も時間とともに汚れていきます。そのためには、しっかり換気を行い、外の新鮮な空気を入れることが大切になります。一時的に教室が少し寒くなりますが、すぐに元の室温に戻るのですから、空気の流れを意識して効果的な換気をしましょう！



愛知県「感染性胃腸炎警報」発令中！！

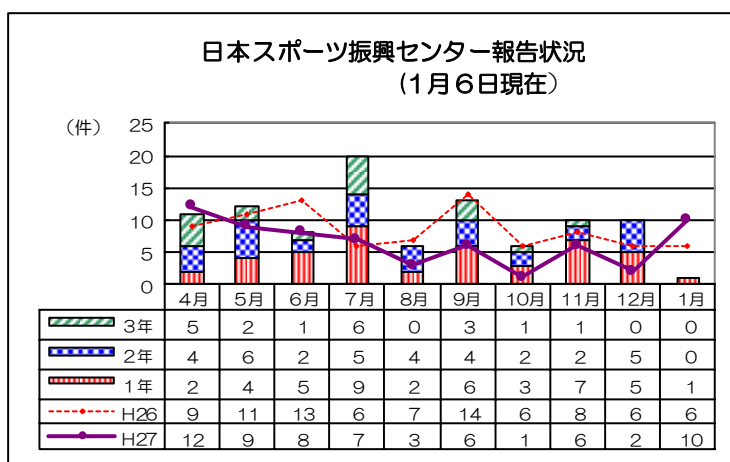
12月14日に愛知県に感染性胃腸炎警報が発令されました。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱です。アルコール消毒はノロウイルスには効き目がないと言われており、市販の塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の消毒が有効です。予防と感染拡大防止のため、「**こまめな手洗い（特に食事前・用便後）**」と「**嘔吐物の適切な処理**」をしましょう！校内で嘔吐があった場合、すぐに保健室または職員室に連絡してください！

体調が悪いときは無理をせず、早めに医療機関を受診し、休養するようにしてください！

*** けがの発生状況について ***

本校では、昨年度より『けがの減少』を目標に取り組んでいますが、学校管理下でけがをして医療機関を受診したけがは、今年度**99件**の報告（1月6日現在）があり、例年より増加しています。（27年度年間80件、26年度年間96件）特に部活動で多く起きています。

けがを未然に防ぐために安全についての自己管理能力を高めていきましょう！



けがを予防するために再確認しよう！！

① ウォーミングアップをしっかりと、身体を温めてから活動する。

寒さが厳しいこの時期は、普段より身体の動きが鈍くなっています。「危ない!」と思った時、瞬時に自分を守る動きができるよう、しっかりウォーミングアップをしましょう。



② 疲れているときや睡眠不足のときは、無理をしない。

週末にけがが多く起きています。疲労がたまっていたり睡眠が不足していたりすると、身体の動きだけでなく判断力も鈍ってしまいます。

③ 周囲に気を配る。

夢中になりすぎて、急いでいてなど、周りが見えていない時や気を抜いている時にけがが多く起きています。

AEDが新しくなりました

本校同窓会のご厚意で平成23年度より本校に2台目のAEDが設置してあります。この1月よりAEDを新しいものにしていただきました。また設置場所を体育教官室から「**体育館更衣室前**」に変更しましたので、みなさん一度確認してみてください。



5月に行われた救急法講習会から8カ月ほど経ちますが、心肺蘇生法をしっかりと覚えていますか？人が倒れた現場に居合わせた時、自ら動くことができますか？少しでも早い蘇生が命を救うことにつながります。この機会に手順も確認しておいてくださいね。