

ほけんだより

～心の元気は 体の元気～

平成28年度 12月号
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



冬休みに入りました。インフルエンザや胃腸炎の流行が気になります。休み中もしっかり手洗い・うがいをしましょう。早寝、早起き、朝ごはん！生活習慣を整えることも予防になります。自分の身体は自分で管理しましょう。

12月保健目標
冬を健康に過ごそう

世界エイズデー街頭キャンペーン啓発活動

今年の世界エイズデーキャンペーンテーマ

「知っているも、分かっているも AIDS IS NOT OVER」

12月1日に生徒保健委員会の生徒たちが行いました。事前にエイズについての基礎知識を鳥取保健所の方にお教えいただき、生徒は今まで知らなかったこと知り、エイズについての知識を高めてから臨みました。

エイズへの無関心・無知が感染を拡大させてしまうこと、ひとり一人が、「予防・検査・治療・支援・理解」という具体的行動をとることが重要です。みんなが、自分のこととして考え、周囲の大切な方々にも伝えていければと思います。この活動が、本校の生徒にとって、少しでもエイズについて考えられる機会となってくればうれしいです。



みんながエイズの事を知り、伝えていきましょう。

エイズについて考えてみてください。



基礎知識クイズ○× 感染すると思う項目に○をつけてください。

- ☐ 衣類やシーツを共用しても感染しない。
- ☐ 同じ箸やグラスを使っても全く問題なし。
- ☐ 便座・つり革・ドアノブなどでは感染しない。
- ☐ 猫にもエイズはあるが、ウイルスのタイプが違うので人間には感染しない。
- ☐ 蚊に刺されても感染しない。
- ☐ せき、くしゃみ、汗、涙では感染しない。
- ☐ だ液で感染するにはバケツ数杯分が必要。
- ☐ 鍋など同じ食べ物をつついても感染しない。
- ☐ プール、温泉もOK。HIVは水中では生きられない。
- ☐ 空気感染しない。

HIVは、日常生活では感染しません。



※AAA冊子参照、答えは最後に記載

保健室 DE 気になる②！



【寝不足の生徒が多い】

・夜遅くまで、遊んでいたたり、携帯電話を使ってゲームをしていたりしている生徒が気になります。時間を決めて、早寝を心掛けましょう。

【自分の平熱が分からない生徒が多い】

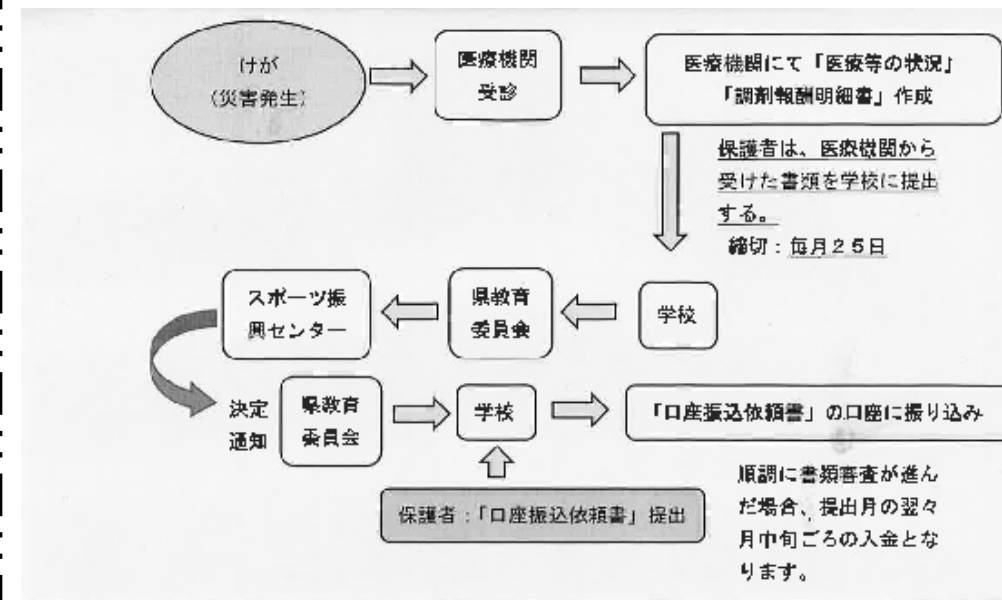
・いつもより熱が高いのか低いのか自分の平熱を知らなければ分かりません。元気な時に熱を何日か測ってみましょう。自分の体を知ることは大切なことです。

【突き指・捻挫で来室する生徒が多い】

・体育の授業中、ボーッとしていたり、準備運動をしっかりとしていなかったりなどいろいろな理由がありますが、授業に集中できる状態になるように自己管理をしっかりとしましょう。

日本スポーツ振興センター災害給付金支払いの申請について

2学期は、体育や部活動でのケガによりスポーツ振興センターの利用が多くみられました。学校管理下におけるケガであれば申請が可能です。流れは、下記のようになっています。



※申請用紙をお渡ししていますが、用紙が学校に提出されていないことがあります。未提出の場合は、確認いただき用紙を提出ください。ケガをした日から2年間で申請できる期限となっています。

夏休み前に定期健康診断の結果を配布しました。要受診の生徒には、受診勧告を行いました。受診状況があまりよくありません。12月のPTA懇談会で未受診の生徒へ保護者の方を通して再配布しました。この冬休みを利用して必ず受診してください。受診後は、用紙を学校まで提出してください。

※クイズ答え すべて○です。