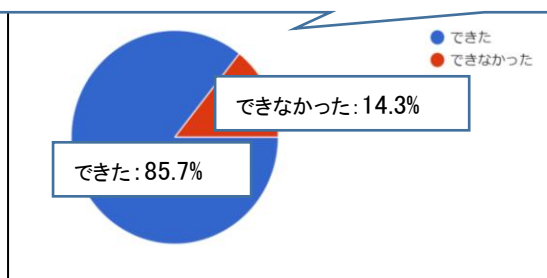


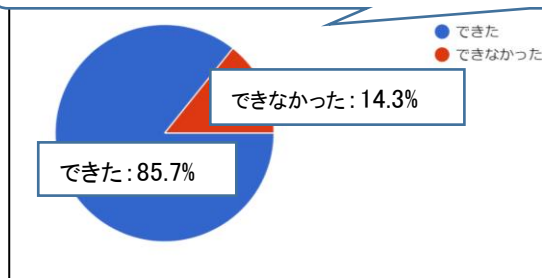
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染者数は減少傾向ですが、引き続きこまめな手洗い・手指消毒などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。今年度も残り少なくなり、それぞれの学年でまとめの時期となりました。体や心も休憩をとりながら、1年間のまとめをしていきましょう。

保健委員会振り返りアンケートを実施しました

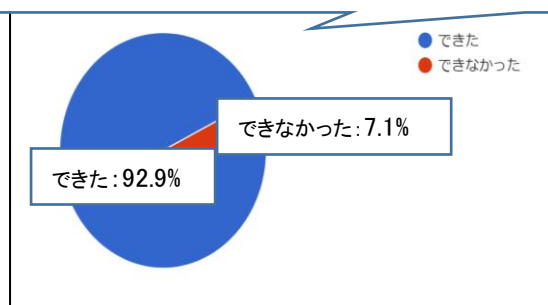
①全体を通して、後期保健委員会活動に積極的に取り組みましたか。



②生活リズムアンケートをし、その結果について SHR や保健 LHR でクラスの人に伝えることができましたか。



③感染症の予防について、保健委員として感染予防を積極的に行い、クラスに呼びかけをすることができましたか。



今年度も、積極的に委員会活動を実施してくれました。今後も八頭高生が健康に過ごすことができるよう、よりよい活動をすすめていきたいと思います。

委員会活動の感想(一部抜粋)

- ・消毒を呼びかけると同時に自分も意識してアルコール消毒をすることができたのでよかった。
- ・保健委員として自覚を持って感染症対策などを行うことができたのでよかった。
- ・健康についての知識が深まった。
- ・少し大変なときもあったけど、保健委員としてしっかりと活動できてよかった。
- ・まずは自分が意識して食事の後に消毒を行ったり、換気を行うようになった。
- ・まずは自分が感染対策を徹底するという意識ができてとてもよかった。
- ・後期保健委員として LHR では、クラスの人達に活動を通して食についての事を伝えることができた。昼の放送は、緊張したがしっかりとできたと思う。
- ・周りに呼びかけしたり高校生の健康の課題から自分の生活を見直すことで今まで以上に自己管理することができるようになったと思う。

《検温・健康観察について》

毎朝自宅で検温・健康観察をし、学校で検温・健康観察表の記入あるいは Google フォームで入力・回答しているところだと思います。

毎日午前6時30分に、1年生は各クラスの健康観察のクラスルームに、2年生は学年のクラスルームに Google フォームを配信しています。

入試期間中の生徒登校禁止日は、できるだけ Google フォームで回答をしてください。毎日の健康観察の結果は、担任・副担任・保健室で確認しています。

【入力の注意点】

★日付、学年、クラスを間違えずに入力すること。

★体温の入力は半角で、小数点も忘れず入力すること。

⇒もし、入力を間違えた場合は、再度フォームに回答をしてください。



かぜ症状等体調不良の場合は、無理をせず、かかりつけ医に相談してください。

引き続き、感染症予防に努めましょう。

①生活リズムを整える

免疫力を高めるためには、まずは生活リズムを整えることが大切です。3食栄養バランスのよい食事を摂る、十分な睡眠、スマホの適正利用（長時間利用をしない、就寝30分前のスマホ使用をやめる）など規則正しい生活習慣を意識しましょう。

②毎朝の健康観察

日々の自分の体調を確認しましょう。体調が悪い場合は、無理をしないようにしましょう。

③基本的な感染症予防対策

コロナだけでなくインフルエンザも対策は同様です。こまめな手洗い・手指消毒、昼食後の机の消毒、換気など日々実施していきましょう。

定期健康診断後、まだ受診していない人は受診をしましょう。

高校生の間は、子ども医療助成制度が活用できます。受給資格証を保険証と一緒に提示して受診すると、窓口負担が軽減されます。特に、う歯がある場合は、治療に時間がかかります。高校生である今が治療のチャンスです。受診・治療が終了したら、治療済書を学校に提出してください。

