

保健だより 11月号

宮城県仙台南高等学校保健室



後期中間考査が終わると、2年生は翌週より修学旅行になりますね。

3泊4日の長旅です。普段通りならば大丈夫なことも、環境の変化で体調を崩すこともあります。元気に楽しく4日間を過ごすためにも、事前にできる準備はしっかりして欲しいと思います。

修学旅行前健康調査を基に健康相談を実施しました。

中学校までのように高校では私たち養護教諭が引率しないことが多いです。それは、高校生になった皆さんは『自己管理』できると判断しているからです。

普段から、頭痛や腹痛になりやすい人は、飲み慣れたお薬を持って行くなどして対策をしておきましょう。

学校からは、応急手当用の救急鞆は用意していきますが、飲み薬は一切用意しません。各自、常備薬の準備をお願いします。



しかし、どうしても不測の事態が起きてしまうこともありますので、何か困ったことがあれば、引率してくれている先生方に相談をして、早め早めに対応してください。

*** * 健康保険証 * ***

健康保険

家族

交付有効期限

記号

番号

氏名

保険証が個人別になってきたことで、本人が保険証を持てるようになりました。可能な限り、旅行には保険証を本人に持たせて頂けると、万が一医療機関を受診することがあった場合でも、その後の手続きがスムーズになります。

生徒の皆さんは、健康保険証はとても大切なものです

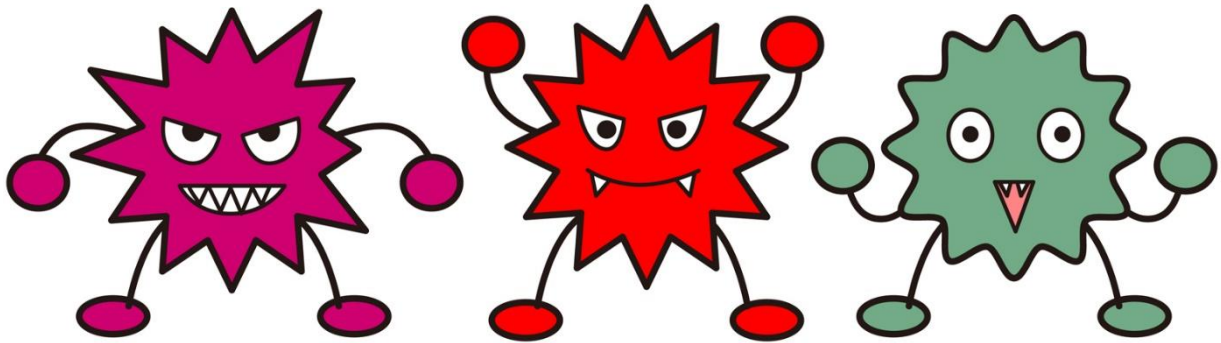
ので、紛失しないようにしっかり管理してください。



楽しい旅行になることを願っています！気をつけて行ってらっしゃい！

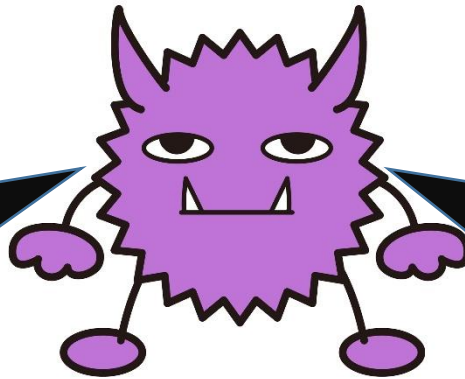
今は少し落ち着いてきている新型コロナウイルス感染症ですが・・・

ウイルスは、新型コロナウイルスだけではないことは、皆さん知っていると思いますが、その感染症対策！！あいつには、効かないんです！！



あいつとは？？？

オレ様は
ノロウイルス



アルコールは
怖くないぞ

予防には ①手洗い + ②アルコール

そうなんです。新型コロナウイルスに有効なアルコール消毒は、ノロウイルスには効果がありません。アルコールで手指消毒をしていれば、大丈夫ではありません。

とにかく**手洗い**が重要です！学校だとどうしても水での手洗いになってしまい、冷たくてしっかり洗い流すことが嫌になってしまいますが、たっぷり石けんの泡をつけて隅々まで洗い、しっかり泡を洗い流すことで、様々なウイルス・菌の洗浄が可能です。

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因 No.1



冬になると、爆発的に増える感染性胃腸炎。去年は、感染症対策をしっかり実施していたせいか、インフルエンザも感染性胃腸炎も校内では流行しませんでした。

改めて、感染対策をしっかりしていれば、風邪をはじめとする感染症の予防に効果があるのだとわかりました。

気を緩めずに、予防策を徹底して実施していきましょう！