

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020 年 月 日

3 月保健努力目標
☆健康な生活の総点検
と反省をしよう

学年の締めくくりの時期になってきました。みなさんの“健康”はいかがでしたか？自分の体調の変化を感じて、いつもとちょっと違うな—と思ったら、原因を考えてみたり、体温を測ったり、早めに寝るなど、自分の健康を守る行動が出来るようにしましょう。

自分の健康を守るようになろう

STEP 1

自分の健康を守る力を
確認しよう



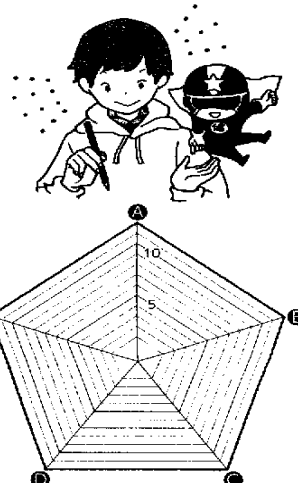
自分の生活を振り返って、
点数を書き入れてみましょう

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
合計	危険な場所には近づかない	点
点	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
B	外で転んだときは水道で傷口を洗う	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
合計	AEDがなにか知っている	点
点	心肺蘇生のやり方を知っている	点

C	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけてていねいにする	点
合計	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している	点
点	一日三餐、栄養バランスよく食べている	点
D	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	具合が悪いときは無理をしない	点
合計	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
点	せきエチケットを身につけている	点
E	日常で楽しみがある	点
	ストレスがたまったときに発散できる	点
合計	問題が起こったときに解決策を考えられる	点
点	相談できる相手がいる	点

STEP 2

レーダーチャートに
書き入れよう



STEP 3

なにが足りなかった？
おさらいしよう



A ケガ予防力	B 応急手当力	C 病気予防力	D 病気治癒力	E ストレス対策力
A が低かった人はケガをしやす傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。	B が低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。	C が低かった人は、カゼをひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。	D が低かった人は、カゼが長引いたりふり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要なときはしっかり休みましょう。	E が低かった人は、落ち込みやすいのでは？ ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。

自分の健康を守るのは自分だけです。

新しい世界へ旅立つみなさんには、ぜひその力を身につけてほしいと願っています。

内科校医の片岡先生からメッセージをいただきました。

【新型コロナウイルスに関して】

みなさんも知っているとおり、現在、新型コロナウイルスによる感染症が社会的に大きく取り上げられています。複数の地域で小規模な集団感染(クラスター)が報告されており、今後は身近な地域でも感染が広がる可能性もあります。

あらためて基本的な予防策についておさらいしましょう。

1. 空気感染と飛沫感染の違いを理解

新型コロナウイルスは、風疹や麻疹のような空気感染ではなく、感染者の咳によって唾液や鼻水に含まれたウイルスから感染する飛沫感染や接触感染です。一般的には、ドアノブや机やイスなどに付着したウイルスが手につくという経路で感染します。インフルエンザと同じです。人は一日 300 回ほど顔のまわりを触ります。手に付着したウイルスが口や鼻、目の粘膜から入り感染する可能性があります。ウイルスは手洗いで流れますので、予防はとにかく手洗い、使い捨て手袋、不用意に顔を触らないようにすることです。また部屋の換気も大切です。

2. マスク着用の意味を理解

ウイルスは細菌よりも小さく、理論上はマスクでも筒抜けですが、唾液は通らないので、唾液に含まれるウイルスも通りません。マスクは汚くなるので、マスク面(両面)は触ってはいけません。耳にかけるひもの部分を持って付け外しをします。ウイルスは低温で乾燥した環境で繁殖します。マスクで口腔内温度や湿度が上がり、のどの乾燥を防ぐことができます。

3. 新型コロナウイルスの理解

現在、国内でも感染が拡がりつつある状況ですが、特定の国や地域の人を怖がったり、「感染している」とからかったりする、いじめや差別も注意しなければなりません。

4. 咳エチケットの理解

自分が病原体から感染しない予防策と同じように、自分から他人へ病原体をうつさないエチケットも身につけることが大切です。

南中では 2 年連続、インフルエンザの流行は起こっていません。これからも一人一人が感染予防を守り、健全な学校生活を心掛けましょう。