



令和元年7月11日(木)
 国頭村立国頭中学校
 保健室：No.4

早いものでもう1学期が終わります。この4カ月間、様々なことがありましたね。何かと忙しい学校生活の中で、体調を崩したり、怪我をしたり、ときには不安や悩みで保健室を訪れる人もいました。保健室は頑張るあなたを応援しています。上手に利用して2学期も楽しい学校生活にしましょう。

1学期の保健室 4月8日～7月10日まで

	けが	病気	その他	合計
4月	7	12	4	23
5月	4	28	4	36
6月	5	18	5	28
7月	1	9	5	15
合計	17	67	18	102



その他は気持ちが落ち着かない時などに保健室を利用した件数です。自分が苦しいとき、相談できる力はとても大切です。

*** 7月の保健目標：「夏を健康に過ごそう」***

熱中症や夏バテ、インフルエンザにならないためにできることは何か考えてみよう。

☆☆☆夏休みは治療のチャンス☆☆☆

1学期の健康診断や歯科検診で治療の必要がある生徒のみなさん。せっかくの健康診断を無駄にするのはもったいない!! 夏休みの間に治療を終えて健康な毎日をおくりましょう。去年1年間、治療をしなかった人の一番多い理由は『時間がなかった』・・・!? でも、時間は作るもの! 優先順位を決めて治療に取り組みましょう。受診をしたら必ず結果通知の下記欄をお医者さんに記入してもらって2学期に提出してください。むし歯の治療で受診する際に医療券が必要な生徒は、養護教諭が不在の場合もあるので事前に申し出るようよろしくお願いします。(7、8月分発行できます)



**** インフルエンザが増えてきています!! ****

通常、冬に流行するインフルエンザですが、沖縄では例外的に夏場でも流行することがあります。国頭中では今週に入ってインフルエンザによる欠席者が4名います。他にもインフルエンザ症状で欠席している生徒がいるので、今後も増える可能性があります。



冬に流行っても夏に流行っても予防法は同じ!

- 感染症で最も効果的な予防法は手洗いです。
手についているウイルスを落とすこと。食事の前、トイレの後、帰宅した後はもちろん、顔を触ることが多い人は意識して手洗いを行いましょう。
- 水分補給をしてウイルスが喉で増えるのを防止する。
- しっかり睡眠をとって免疫力を高めること。
- バランスの良い食事をとって丈夫な体を作ること。

推奨手洗いの仕方 目安は1分! ハッピーパースティの歌1回で10秒くらいになるので、歌いながら洗おう!

- ①石けんをつけ、手のひらを同士をよくこする
- ②手の甲をもう片方の手のひらで伸ばすようにこする
- ③指先・爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指・手のひらをねじり洗う
- ⑥手首・ひじまで忘れずに洗う

ここまでに20秒かけよう!

ここまでにさらに20秒! 最後に20秒かけてしっかり洗い流そう

**** 保護者のみなさまへ ****

インフルエンザは学校保健安全法で『発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで』出席停止の感染症と法律で定められています。学校から『インフルエンザ回復届』をもらって保護者が記入し再登校の際に提出するようお願いいたします。また、今後のインフルエンザ感染拡大防止のため、終業式までの間、登校前にご家庭で朝の健康観察を行うようご協力をお願いします。

今回は裏面まで続く続く~☆

危険ドラッグ「軽い気持ちで1回だけ」を絶対させない

最高の気分が
降るよ



ところが…!



危 険ドラッグで起こること

意識障害、おう吐、痙攣、錯乱、呼吸困難、異常行動、など。危険ドラッグによって死亡した例もあります。

自分の未来

自分で守ろう!

愛する自分を大切に、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

YES TO LIFE, NO TO DRUGS

あなたはハッキリ断れますか？

危険ドラッグを勧めてくるのは、暴力団やあやしい売人だけとは限りません。むしろ、友だちや先輩から誘われた人のほうが多いのです。

こんなことを言われたら、あなたは、何と答えますか？

～吹き出しに書き入れてみましょう～



「仲間はずれにされるかも・・・」「度胸がないと思われたくない」そんな気持ちがきっかけで始める人もいます。

断る勇気をもつ!

はっきりと断り、自分の大切なからだ、未来を守ろう