

ほけんだより 7月

令和2年7月30日(木)

国頭村立国頭中学校

保健室：No. 4



短いようで長い1学期が終わります。

今年はいつもと違うことがたくさんあり、新しい生活のスタートに戸惑うことが多い1学期になりました。新型コロナウイルス感染症が流行する中、2週間の夏休みに入ります。いつもより短い期間ですが、家族や友人との時間を大切に過ごして心のエネルギーを充電しましょう。暑くて長い夏を『健康・安全』に過ごして、新学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。



1学期の保健室

学校再開5/21~7/28までの期間を集計しています。

	けが	病気	その他	合計
5月	2	9	5	16
6月	16	48	32	96
7月	10	31	15	56
合計	28	88	52	168

*6月は休校明け久しぶりの部活ということもあり、部活にまつわるケガが多く発生しました。休校中の生活リズムの乱れや、慣れない学校生活への疲れなどによる体調不良による利用も最も多くなりました。
*その他は不安やイライラなど心の健康に関する相談です。苦しいときに人に相談する力は、生きていく上でとても大切な力です。

***夏休み中も健康観察を徹底しよう! (予防法は夏休みのしおりで要 CHECK!)



感染症の流行に伴い、朝と晩の1日2回、お家で検温と風邪症状の確認をしましょう。健康観察シートは、毎日保護者に確認してもらって2学期始業式の日提出しましょう。保護者の皆様もお忙しい中ではありますが、感染拡大防止のため御協力をよろしくお願い致します。

【相談・受診の目安】

少なくとも以下のいずれかにあてはまる場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」や、かかりつけ小児医療機関に電話等で相談しましょう。 **北部保健所：0980-52-5219**

- ◆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ◆基礎疾患等があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ◆上記以外で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(※)

※症状が4日以上続く場合は必ず相談します。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合はすぐに相談します。解熱剤等を飲み続けなければならない場合も同様です。

***身近に迫る新型コロナ感染症、怖いのはウイルス?それとも人?

新型コロナ感染症に対して多くの人が免疫を持っていないため、いつ誰がかかってもおかしくありません。そんな中、感染症にかかった人に対する心ない言葉や行動が報道されています。感染した人はウイルスとの戦いで体が辛い上、周りの人からの誹謗中傷^{ひぼうちゅうしょう}などを受けて心も傷ついています。恐れるべきはウイルスです。みなさんは、どう考えますか?



★キケンな誘惑

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも... やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...

絶対ダメ!

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試みに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら...

絶対ダメ!

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いだし、部活の悩み相談をしていると...

これを使えば悩みもすっきりするよ

先輩の誘いだし、1回くらいなら...

絶対ダメ!

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なものは、さっぱり断る! 「はっさり、こと!」

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ