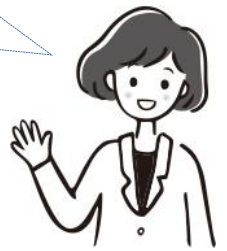


保健だより

令和6年1月土肥分校 保健室

2学期と変わらず、遅刻や欠席の数が多くなっています。心や体の調子を見ながら、各自で体調管理をお願いします。学校に来られないほど不調が続く場合は、必ず受診をしましょう。



健康観察アプリ LEBER について要確認！

【生徒】

登校前に体調不良があり、学校に知らせておきたい人は入力してください。毎朝、自分の心や体の体調を確認する習慣をつけましょう。

【保護者】

欠席や遅刻の連絡については、8時15分までに入力をお願いします。無断欠席や無断遅刻は厳禁です。下宿生は、生徒から保護者に連絡し、保護者から学校へ連絡してください。

無断の場合、登校中に交通事故や傷病等がないか心配することがあります。

こころの健康観察も活用しよう

ストレスや不安、悩みを抱えている人がいます。悩みは人それぞれですが、ストレスとの付き合い方、折り合いの付け方を学びましょう。まずは、自分の状態を知ることから！



12月に実施したストレス講座では、吐露(トロ)することの大切さ、吐露の方法、どんな人にSOSを出せばよいかなどについて教わりましたね。勇気を出して、3人の大人に話をしてみましよう。



あなたの相談先は？



生徒の感想には、SOSを出せるようになりたい、友人に相談しようと思ったという感想がある一方で、人の相談に乗れるようになりたいという他人を気遣う感想が印象的でした。

教室の換気、できていますか？

1時間に1回は窓と廊下側のドアを開けて、空気の入替えをしましょう！



コロナ、インフルエンザ流行中！
手洗いや手指の消毒も忘れずに。

保健委員会では、カフェインについて調べています！



保健委員会では、カフェインのメリットやデメリットについて調べています。

全校生徒へのアンケートでは、土肥分校生の半分以上がエナジードリンクやコーヒー等のカフェイン飲料を飲んでいるという結果でした。

カフェインの過剰摂取は大変危険です。

正しい飲み方は、保健委員に聞けば教えてくれますよ！



インタビュー中



自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

正しい手洗い方法を確認しよう！



指先や爪の間、指の間は見えない洗い残しが多くなりがち。石けんをつけて、20～30秒かけて洗いましょう！

最終の治療勧告書を渡した人たちへ

冬休み前に担任の先生からピンクの紙を渡してもらいました。

1. 2年生は100%受診し、残りは3年生のみです。就職や進学を控えているため、良い健康状態で行けるようにしましょう。

その他、体調不良が続いている人は、学校を休み続けるのではなく、病院を受診しましょう。治るものも治りません！