

ほけんだより YOJOくん

5月号

徳島県立徳島商業高等学校
2021年5月

5月の健康診断予定



5月 7日 (金) 尿検査	全学年
5月 7日 (金) 内科健診	303~306HR
5月11日 (火) 心電図検査	1学年
5月12日 (水) 内科健診	102・105~107HR
5月18日 (火) 尿検査	再検査者・未提出者
5月27日 (木) 内科健診	2年2クラス
5月28日 (金) 内科健診	301・302・307・308HR

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

※予定していた耳鼻科健診は2学期に延期となりました。
気になる症状等がある場合は、かかりつけ医に相談するか、保健室へ申し出てください。

感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症が依然として全国的な広がりを見せています。徳島県も、まん延防止重点措置を要請するなど、感染症対策が重要な時期です。学校は多くの人と生活する場です。自分のためにも、周りのためにも、自覚を持って対策を徹底しましょう。

- 「手洗い」の徹底。(登校時・帰宅時・調理の前後・食事前など)
- 「咳エチケット」の徹底。
- 「マスクの着用」を徹底。(場面の切り替わりに注意)
- 昼食時等、飲食の感染対策の徹底。
- 不要不急の外出等を控える。(人混みの多い場所を避けるなどの注意)
- 規則正しい生活で免疫力を高める。
- 毎日の体温測定と健康観察で、自分の健康管理を行う。
- 発熱などの風邪症状がみられるときは、自宅で安静・静養してください。



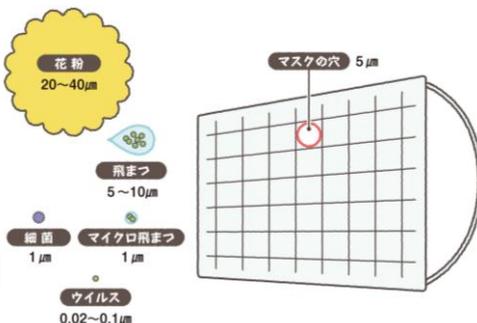
毎日マスクをしているけど効果はあるの？

ウイルスが侵入するのは口や鼻だということがはっきりしているので、私たちは毎日マスクをしています。

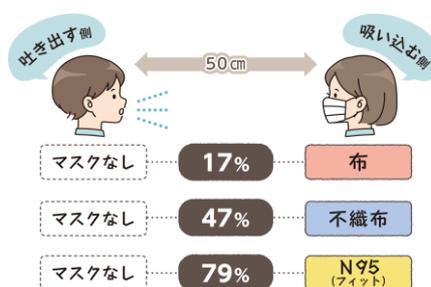
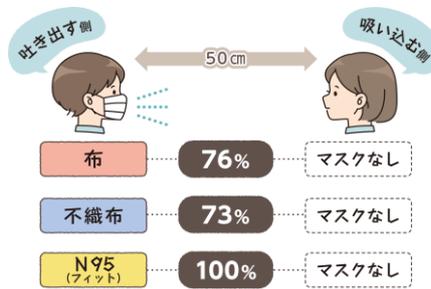
以前は「他人に感染させるのはかなり防げる」「自分を守る効果はほとんどない」と考えられていました。

最近の研究者による人形実験では、50cm離れた人形へのしぶきは、マスクを着用することで47%防げたそうです。

話している人も、聞いている人も、両方がマスクをつけると、さらに効果があるのではないかと提案しています。



マスクの編み目よりウイルスは小さいですが、ウイルスは単独で飛び散るわけではありません。咳やくしゃみの飛沫の中にウイルスがいます。飛沫はかなり大きいのでマスクの編み目を通り抜けません。ただし、乾燥した部屋に飛び散った飛沫は小さな粒子になって空中に浮いて、マスクを通りやすくなります。だから空気を乾燥させないように加湿したり、換気することが大事なのです。



マスクの防御効果の実験
東京大学医科学研究所・2020年10月より

暑くなりはじめは熱中症に注意!!

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

【こんな日は注意】

○日差しが強い ○風が弱い ○湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

環境省の暑さ指数予想を校内3カ所に掲示していますので参考にしてください。

本館の生徒昇降口・本館職員室・西校舎職員室

熱中症予防

A=X・漫画部

N.H.



アニメ・漫画部のみなさんが作成してくれました。ありがとう♪
その他の作品も保健室前に掲示していますのでぜひご覧ください

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガ に注意



- ☒ 学校の廊下を走っていませんか？
- ☒ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れ に注意



- ☒ ゆっくり眠れていますか？
- ☒ 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことば に注意



- ☒ 元気よくあいさつをしていますか？
- ☒ 友だちにきつい言い方をしていますか？

- 本館生徒昇降口に、学校周辺の道路注意箇所を掲示しています。参考に!!
- 本校にはスクールカウンセラーが定期配置されています。相談等を希望する場合は担任が保健室へ申し出てください。

5月31日

世界禁煙デー



そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらったと感じるとホッと楽に

なることもあります。友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださね。

