

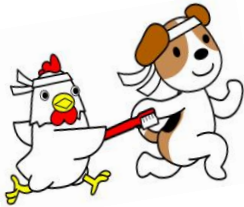
保健だより

～保護者の方へ～

平成 29 年

12 月 22 日 (金)

コザ高等学校 保健室



2017 年もあと数日となりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？ 楽しかったこと、うれしかったことを思い出すと、また頑張ろう!! というエネルギーがわいてきます。マイナスの思い出は、年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

また、感染症の心配な時期でもあります。手洗い・うがいをこまめに行い、疲れが残らないようにしっかりと休むように、ご家庭でも声かけして下さい。



学校感染症にかかったときは・・・

学校感染症には、インフルエンザ・百日咳・麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘・咽頭結膜熱・流行性角結膜炎・結核・髄膜炎菌性髄膜炎などがあります。

学校保健安全法により、お子さんが学校感染症にかかった場合、集団への感染を避けるために、一定の期間、登校できなくなります(欠席ではなく、出席停止扱いです)。

医師により「学校感染症」と診断されたら、学校へ連絡してください。また、登校を再開する際には、「インフルエンザ回復届」または「学校感染症による欠席届」を提出して下さい。

＊感染症が疑われる場合は、必ず病院受診して医師の指示に従ってください。また、出席停止期間を守って下さい。

＊ご家庭でも、手洗いやうがい、咳エチケットや室内換気、バランスのよい食事の摂取、十分な睡眠をとり体調を整えるといった感染予防対策をしっかりと行うようにして下さい。

＊「インフルエンザ回復届」と「学校感染症による欠席届」は三者面談の資料として5月に配布してあります。また、保健室から感染症の疑いで早退させる場合には、生徒に持たせるようにしていますが、手元がない場合は、後日保健室でもらってから提出でもかまいません。

＊回復届けの様式は学校ホームページにも載せてありますので、ご家庭でプリントアウトできる環境にある方はご利用下さい。



～ 集団流行を防ぐため、ご理解とご協力をお願いします ～



高校生の時期はまさに育ち盛り、従って栄養も最大に必要です。この時に栄養の不足や偏りなどで発育が抑制されると、あとからその遅れを取り返すことは難しくなり、将来の健康に悪影響を与えます。母親からの管理からもだんだん遠ざかっていき、高校生になると学校給食も受けなくなり、さらには受験を控え、生活が不規則になりがちです。また、高校卒業後は進学や就職などのため、本土で一人暮らしをする生徒もいます。その結果、自分で食事を選択するようになります。そのためには適切な食品の選択ができるように、栄養知識を身につけておく必要があります。

勉強が忙しくなる時期ですが、息抜きを兼ねる意味でも夕食の手伝いや買い物に出かけることによって、自分が何を食えばよいかが、自然に理解できるようになると思います。

忘れていませんか？

日本スポーツ
振興センターの

災害共済給付について



- 手続きには時間（3～4ヶ月）がかかります。連絡や書類提出は早めに行ってください。
- 申請には時効があります。病院からの書類は、数ヶ月分まとめてではなく、受け取り次第、早めに提出してください。

みなさんには、学校生活の中での災害によって受診すると、災害給付金の請求ができる保険（＝災害共済給付制度）に加入してもらっています。

- ☞ 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のケガ等
- ☞ 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）



この2つが請求の条件です。

もし、そのような災害で病院を受診した場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。何か分からないことがある場合も遠慮せずに聞いてください。

受診しましたか？

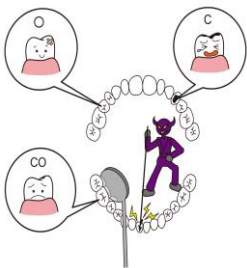
<視力検査>

1学期の視力検査で、1.0未満の生徒612名へ受診や治療、メガネやコンタクトの調整を呼びかけましたが、夏休みに受診などした生徒は63名（10.3%）でした。

視力が悪いままだと困る場面も多いはず。また、目の疲れやさらなる視力低下にもつながります。早めの対処をお勧めします。



<歯科検診>



4月の歯科検診で、未処置のう歯（むし歯）がある生徒が319名いました。夏休み明けに行ったアンケートでは、歯科を受診して検査や治療を受けている生徒は119人（治療が必要な生徒の37.3%）でした。歯は、生徒の発育成長に重要な役目を果たします。また、虫歯は自然に治ることはありません。早めに治療をすることをお勧めします。

*歯科医院で詳しい検査を受けることによって、健診結果に違いが出てくる場合があります。

<薬物乱用防止教育講演会>



日時：平成29年10月19日（木） 5・6校時

演題：「身近にある医薬品について」

講師：学校薬剤師 上原卓朗 氏

内容：興味はあるけどよくわからない「ドーピング」「違法薬物」「エナジードリンク」や「医薬品」「サプリメント」などについて教えていただきました。

講演会を行いました

<性・エイズ教育講演会>

日時：平成29年12月7日（木） 5・6校時

演題：周りと違っていても大丈夫

講師：竹内清文 さん（レインボーハートプロジェクト okinawa 代表）

内容：「LGBT について」や「周りと違っていても大丈夫」「自分らしさを大切に」「自分とは違う周りの人を大切に」することなどをお話ししていただきました。また、講演会終了後も、個別相談などの対応をしていただきました。

