



保健だより 1月号

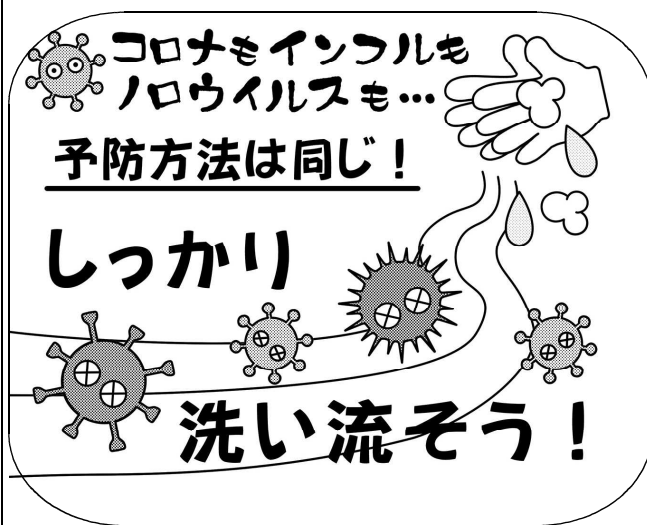
令和3年1月12日

前高特 保健室

3学期が始まりました。3学期は学年のまとめともいえる時期です。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症はもちろんのこと、感染性胃腸炎にも気をつけて、1年で一番寒い時期を乗り越えましょう！そのためには規則正しい生活を実践することが大切です。

《毎日の検温と感染予防対策を継続してください》

毎日、朝の体温を記入する検温表が学校から配られています。学校が休みの日も必ず測定してください。熱がある日は無理に登校せず、受診してゆっくり休んでください。



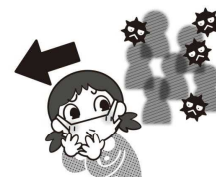
コロナもインフルもノロウイルスも、感染経路は飛沫感染と接触感染です。

これらの予防方法は、

★マスク着用と

★手をしっかり石けんと流水で洗う
ことが何よりも大切です。

また、不必要な外出は控えたり、人混みを避けたりするなどの対策も引き続きよろしくお願いします。



《ノロウイルスの 感染性胃腸炎に注意!》

嘔吐、腹痛、下痢などの症状があったらノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。感染力が強く、予防することが難しい病気です。治療は脱水症状に対する水分補給や、体力の消耗を防ぐために栄養を補給することが中心になります。多くは1～2日で自然に回復します。

ノロウイルスは、石けんやアルコールによる消毒では十分ではありません。嘔吐物や便の処理と消毒については、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）による消毒や85℃以上1分以上の加熱が有効です。

*感染予防はやはり、石けんと流水による手洗いが基本です!

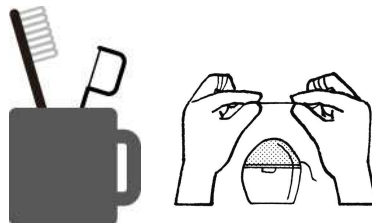


12月18日（金）学校保健委員会が行われ、保健委員の生徒が発表をしました。

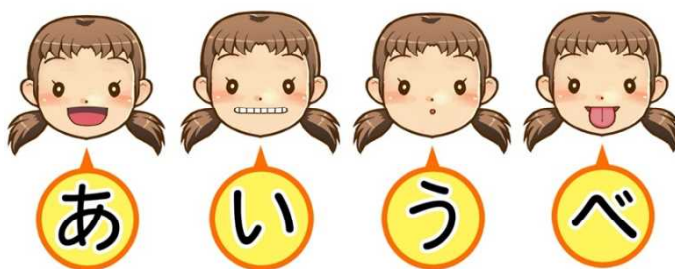
《感染症と口腔の健康について》

◎前高特生の41%は毎日おやつを食べています。むし歯にならないおやつは無糖のものやキシリトール製品だけで、糖分が含まれているものは全てむし歯になる可能性があります。無糖のコーラも酸性水なのでむし歯になります！

◎睡眠中は唾液の分泌が少ないため、起床後は口腔内細菌が多いです。起床後は洗口液でうがいや歯みがきをするとういでしょう。食後（おやつを食べた後）は歯みがきやデンタルフロスで口腔内をきれいに保ちましょう。口腔内をきれいに保つことは、むし歯予防だけでなく、インフルエンザ等の感染症予防の効果もあります。



◎口呼吸は口の中が乾燥してかぜやインフルエンザにかかりやすくなるので、人間本来の呼吸である鼻呼吸をしていくことがとても大切です。あいうべ体操は、舌の筋肉が鍛えられて舌先が上あごについて鼻呼吸が出来るようになる体操です。1日30セットを目安に行います。



★学校歯科医の宮久保先生のアドバイス「どら焼きなどの炭水化物と炭酸飲料の組み合わせはとてもむし歯になりやすいです。食べた後の口腔ケアは、まずフロスで歯と歯の間の食べカスを除いてもらい、そのあとに歯みがきをするとういでしょう。電動歯ブラシを活用できると奥歯の細かい部分までしっかり磨けます。」

*12月23日（水）の終業式に保健委員会の代表生徒が全校生徒の前で発表をしました。

12月22日（火）に群馬県内の特別支援学校の勤務経験が長い橋本美佳先生をお迎えして性の授業が行われました。

《ステキな大人になるために》

～橋本先生がお話しされた内容～

- ・第2次性徴（男女の成長する体と心の変化、射精と月経）
- ・プライベートゾーンを守るのが素敵な大人
- ・自慰行為はプライベートの場所で、パブリックの場所で行わない
- ・身だしなみや服装について気をつけること
- ・性被害者や性加害者にならないために
- ・犯罪行為について
- ・前高特の男女交際の決まりについての振り返り
- ・なぜ大人たち（先生・親）はうるさく言うのか
- ・嫌なことをされたらどう行動すればよいか



一人一人に幸せになってもらいたいから、大人としてのふるまい方を身につけ、プライベートゾーンを守り、自分も相手もまわりも大切にしてほしい、というメッセージをいただきました。

プライベートゾーン 〈自分だけの場所〉

水着でかくれる場所は、
ほかの人に みさせない! さわらせない!
ほかの人の前で みせない! さわらない!

