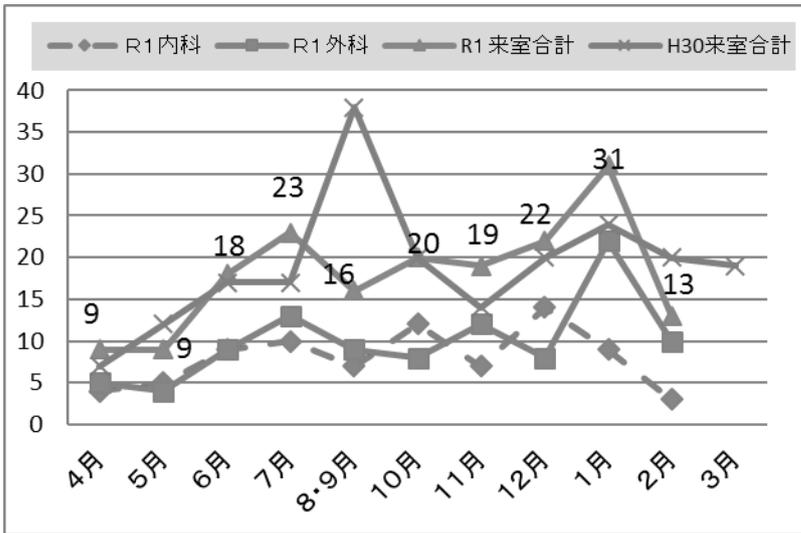


早いもので、もう3月！内地では、新型コロナウイルスの感染が拡大しており、一方でインフルエンザの流行は例年のようなピークが来ないのでいつ来るのかと、心配しているうちに、2月はバタバタと慌ただしく過ぎてしまいました。1年間は、本当にあっという間ですね。

3月は、まとめの月です。進級や卒業に向けて、心と体の準備をしましょう！裏面の健康に関するチェックをぜひ行ってみて、1年間を振り返ってみましょう。

令和2年度 保健室来室記録から



右のグラフは、2月27日現在までの今年度の保健室来室記録をまとめたものです。内科80件、外科100件で、合計は180件でした。(昨年度は3月末で208件)学校から直接病院に行った件数は、休日の部活動中も含め5件でした。(昨年度は3月末で10件)

今年度は、部活動中のケガは昨年度よりも少なくなりましたが、休み明けの体調不良や欠席が多い印象でした。後半は、1月にロードレース大会前に外科的理由の来室が目立ちました。インフルエンザの流行拡大は、今年度はありませんでした。

保健室の利用件数 180 件 	体調が悪くて保健室に来た人 80 人 <p>いちばん多かった病気は 腹痛</p>	ケガの手当てで保健室に来た人 100 人 <p>いちばん多かったケガは 虫刺され・湿疹</p>
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

保健室から 1年間を振り返って

来室者がいちばん多かった月 1 月 	来室者がいちばん多かった曜日 月 曜日 	病院搬送件数 4 件
----------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------

《3月の補食・食育内容》

- 3日(火) 食育講話
- 4日(水) ヨーグルト
- 10日(火) お弁当の日
縦割り弁当&おそろい弁当
- お題:「2種類以上の野菜を入れる」
- 12日(木) ヨーグルト
- 17日(火) ヨーグルト飲料

~3月の保健目標~

健康に過ごせたか振り返ろう

裏面へ続く

1年間のまとめをしましょう

自分の健康を守れるようになろう

STEP 1
自分の健康を守る力を確認しよう

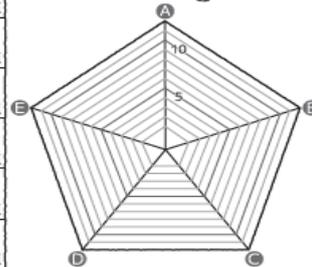


自分の生活を振り返って、
点数を書き入れてみましょう

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
	危険な場所には近づかない	点
合計	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
B	外で転んだときは水道で傷口を洗う	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
	合計	AEDがなにか知っている
点	心肺蘇生のやり方を知っている	点

C	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけていていないにする	点
	合計	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している
D	一日三食、栄養バランスよく食べている	点
	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	合計	具合が悪いときは無理をしない
E	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
	せきエチケットを身につけている	点
	合計	日常で楽しみがある
合計	ストレスがたまったときに発散できる	点
	問題が起こったときに解決策を考えられる	点
	相談できる相手がいる	点

STEP 2
レーダーチャートに書き入れよう



STEP 3
なにが足りなかった？
おさらいしよう



<p>A ケガ予防力</p> <p>Aが低かった人はケガをしやすい傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。</p>	<p>B 応急手当力</p> <p>Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。</p>	<p>C 病気予防力</p> <p>Cが低かった人は、カゼをひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。</p>	<p>D 病気治癒力</p> <p>Dが低かった人は、カゼが長引いたりふり返りやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要ときはしっかり休みましょう。</p>	<p>E ストレス対策力</p> <p>Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。</p>
--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

新型コロナウイルス情報

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む。)
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※高齢者は、基礎疾患等のある人は、上の状態が2日以上続く場合。以上の症状がある場合は、必ず島しょ保健所に連絡をし、診療所を受診するかも含め、指示を受けてください。

新型コロナウイルス対策として、2月7日便から竹芝でも、乗船者に対し検温と問診が行われている所でしたが、27日夕方に3月2日(月)から全国の小中高등학교・特別支援学校を休校にするよう政府から要請がありました。

接触者だけでなく、病院での院内感染や、街中で人から人に感染する市中感染も確認され始め、これから感染拡大を防ぐ必要があるためです。小笠原村の対応については、別紙通知した通りです。

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。手洗い・うがい・アルコール消毒をこまめにする、人が多く集まる場所は避ける、咳が出る場合は咳エチケット(マスク着用)を心掛けるなどが重要です。正確な情報を得て正しく予防しましょう。