



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室



12月の保健目標 冬を健康にすごそう

今年もまた新型コロナウイルス感染症の影響で、学校の行事が変更や中止になったものがありました。心や体も影響を受け、バランスを崩している人もいました。もうすぐ冬休み。この1年の疲れが出て体調を崩さないように、気を付けてください。

まだまだ元気です！新型コロナウイルス！

「オミクロン株」という、新しい株が日本でも流行し始めています。ウイルスも生き残るために、形を変えて必死です。栃木県では新規感染者が、先月末はゼロの日が続きましたが、今月に入りじわじわと増えてきています。この冬の過ごし方が「かぎ」となります。今年の冬休みは、家族でお出掛けする予定の方もいることと思います。でも忘れないで！ウイルスはそこにいます！



せきエチケットを守って
かからない
うつさない



続けよう！
こまめに手洗い

★心の健康のためにも、
楽しむことは大切です。
ただし、感染対策をしっ
かりと忘れずにね！



悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっせん
MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌をある程度退治することです

殺菌

さっせん
SAKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょせん
JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。（やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります）

抗菌

こうせん
KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★

No. 4

学校保健給食委員会が開催されました！

12月14日(火)に、学校医の廣田勝太郎先生、学校薬剤師の廣田孝之先生、PTA 会長の高橋様、保健体育副委員長の柴田様、1学年委員長の柴田様にご参加いただき、本校生徒・職員と共に学校保健・学校給食について協議しました。



《生徒による委員会の活動報告》

☆生徒会給食委員会・・・常時活動について(給食前の準備、衛生管理表のチェックなど)

朝食強化週間におけるポスター作成、アンケートの実施など

☆生徒会保健体育委員会・・・常時活動について(健康観察簿の管理、教室の換気、加湿器の管理、歯みがきのよびかけ、ボールの管理など)

保健班と体育班に分かれての活動について。体育祭や持久走大会の実行委員会、各保健行事の司会進行、歯みがき週間においての活動など



《学校給食の現状について》

- ・食育の取り組みについて。
- ・食物アレルギー対応について。
- ・おにぎりの日、お弁当の日について。
- ・給食紹介について。



《本校生徒の体力について》

☆新体力テストからみた現状

- ・1年生は男女ともに運動能力が高めである。
- ・柔軟性とボール投げが特に低い。
- ・握力がなぜか高く、立ち幅跳び、反復横跳びが比較的よい。



《定期健康診断の結果》

- ・視力検査の結果が、昨年に比べて非常に悪かった。治療勧告後の受診率は40.7%(12月10日現在)。
- ・歯科検診の結果は非常に良かった。虫歯がある生徒は、1年生では1人だけ。全体でも11名で、県や全国に比べて非常に少ない。
- ・全体的に歯並びの悪い生徒が多い。歯科矯正をしている生徒は増えてきている。



《協議・質疑応答》

Q.お弁当の日は、自分たちで用意しているか→→A.自分たちで内容を計画して、作る予定です。

Q.視力の低下が非常に目立つ。家でスマホはどのように使っているか→→A.実際の姿勢を見せてもらった。あまりいい姿勢ではないことがわかった。

Q.エピペンの所持者はいるのか?→→A.2名いる。1つは本人のカバンの中、1つは職員室で預かっている。春休み中に職員研修を行い、DVD を見たり練習用エピペンで練習したりしている。



《学校医 廣田勝太郎先生より》



食事のとり方が大事。脂肪肝から糖尿病、がんにつながる人もいることがわかってきた。3回目のコロナの予防接種は、抗体を調べてからやるといいが、自費になってしまう。成人の帯状疱疹が増えてきている。

《学校薬剤師 廣田孝之先生より》

消毒液に「火気厳禁」と書いてあれば、アルコール濃度が60%以上あるという証拠。アルコール濃度の高いものが効果的。コロナ対策講演会より→ワクチンを打っても、ウイルスはそこにいる。早くワクチン接種済ませた人と未接種の人が、今の感染の中心。年末年始注意。換気は寒いけど、対角線だけでもあけるとよい。

