

保健だより 11月



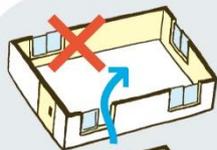
令和6年11月
北宇和高校保健室

日が暮れるのが一段と早くなり、本格的に秋を感じる季節になってきました。平年に比べると暖かい日が続いていますが、これからさらに朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気が乾燥する冬が近づいて来ます。感染症の流行に備え、いまからしっかり対策をしましょう。インフルエンザはすでに県内全域で流行が始まっています。咳エチケットや外出後の手洗い、換気を心がけましょう。予防接種を受ける場合は早めの接種をお勧めします。

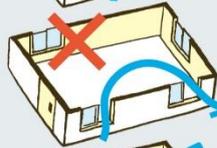


いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは?

休み時間には中庭側の窓も開けて、新鮮な空気を入れよう!
※CO₂が1000ppmを超えないよう、協力して換気しよう!



窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかったら・・・

～いつから登校していいの?～

インフルエンザ …発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

新型コロナ …発症後、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

※発症した日、症状が軽快した日を0日と数えます。

※コロナ発症翌日から10日間は、不織布マスクを着用しましょう。

～出席停止の手続きは?～

学校所定の「診療証明書」の保護者記入欄に記入・押印し、HR担任に提出する。
(登校後1週間を目途に提出してください。)

※用紙は学校でお渡ししますが、本校のホームページから様式をダウンロードすることもできます。

※医療機関で発行された「診療明細書」や「検査結果」等の写しを添付する場合は、医師の証明は不要とします。

歯の治療は済みましたか？

歯科検診から半年が経ちました。受診を勧められたのに放置している人はいませんか？むし歯や歯周病が進行してから治療を始めると、費用も時間も多くかかってしまい、最悪の場合、大切な歯を失ってしまうことも…！

特に数か月前に進学や就職を控えた3年生のみなさんは、むし歯の処置だけでなく、親知らずなどの早期発見のためにも、卒業までに歯科医院でチェックを受けておくことをお勧めします。

※「子ども医療費助成制度」を利用できるのは3月末までです。

※治療が終わったら、すぐに「受診報告書」を提出してください。

紙をなくした場合も、必ず保健室へ連絡をお願いします！

セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

日常的な セルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的な プロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去してもらう



手足口病に注意！

口の中や手足末端に水疱性発疹ができるウイルス性の感染症です。全国的に大流行しており、県内でも多発しています。乳幼児に多い病気ですが、大人もかかります。



<感染経路> 飛沫感染、接触感染、糞口感染(便と一緒に排泄されたウイルスが口に入って感染すること)

<症状> 発熱は発症した人の約3分の1で起こり、38度以下のことが多い。

口の中・手のひら・足底や足背等に2~3mmの水疱(水ぶくれ)ができ、痛みを伴うのが特徴。

<予防> 液体石けんと流水による手洗いの励行。家族に罹患者がいるときは、タオルなどの共用を避ける。

<治療> 有効な治療薬はなく、対症療法が行われる。

災害共済給付制度について

再度ご確認ください！

「災害共済給付制度」とは、みなさんが授業中、部活動中、登下校中など学校管理下でケガなどをして医療機関を受診した際に、日本スポーツ振興センターへ申請することで給付金が支払われる制度です。治るまでの医療費の支払いが保険証を用いて1,500円以上の場合に対象になります。

この場合、宇和島市、西予市、鬼北町の「子ども医療費助成制度」や「ひとり親家庭医療費助成制度」は利用できませんので、ご注意ください。学校管理下で負傷した場合は、受給資格証を使わず、自己負担分を医療機関の窓口で支払った後、保健室へ連絡し、給付金の申請を行ってください。(受給資格証を利用してしまった場合は、医療費の返還を求められる場合があります。)