



令和4年3月22日
鹿児島工業高校保健室

日差しが気持ちよく、春の暖かさを感じる季節となりました。しかし、日中は過ごしやすいですが、朝晩は冷えるため、衣服の調節をして体調管理を十分に行ってください。

また、今年度も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？振り返ってみると、今年度もコロナ禍の中にあって、部活動や外出などが制限され、ストレスがあったと思いますが、感染対策や自分の目標に向かって、皆さんよく頑張りました。

3月は1年間の締めくくりでもあり、新しい学年への準備期間でもあります。すべての基本は「こころと体の健康」です。しっかりと自己管理をして、元気に新しいスタートを切ってほしいと思います。



感謝の気持ち、日頃から大切な人に伝えていますか？

3月は、この1年間お世話になったクラスの友達や、担任の先生、家族へ感謝の気持ちを伝えられるいい機会です。

「ありがとう」と言われたら、幸せな気持ちになり、また頑張ろうと思いませんか？言った人にも言われた人にも、いいことが沢山あります。

保健室から、1年間皆さんの元気な姿を見守ることができて、嬉しかったです。ありがとうございました。

もうすぐ春休みです。規則正しい生活を心がけ、新年度を気持ちよく迎えましょう。

① まん延防止重点措置が解除になっても、引き続き、感染症予防を徹底してください。

- ・マスクの着用…飛沫の飛散や吸い込みを防ぎます。「うつさない・もらわない」努力を。
- ・ハンドソープでの手洗い・手指消毒…手についたウイルスが、体の中に入る前に洗い流すことが大切です。肌が敏感な人は、手洗いを心がけましょう。
- ・こまめな換気…寒いですが、常時、対角線となる2つ窓を開けてください。
- ・毎日検温・体調管理…毎日、朝と夜の体温を測り、健康チェック表へ記入してください。少しでも熱があるときや、体調の悪いときは、無理せずに休むようにしてください。

② 「栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動」の生活習慣を作りましょう。

生活習慣の基本です。「早寝早起き朝ごはん」から生活リズムを作り、感染症予防のためにも、ウイルスに負けない免疫力をつけましょう。

③ 気になるところの治療へ行きましょう。

よく頭痛や腹痛など体調を崩しやすい、生理痛が重い、視力が悪くなったなど、気になる不調がある人は、早めに治療へ行きましょう。また、歯科医院への定期検診をお勧めします。お口のケアも感染症予防につながります。

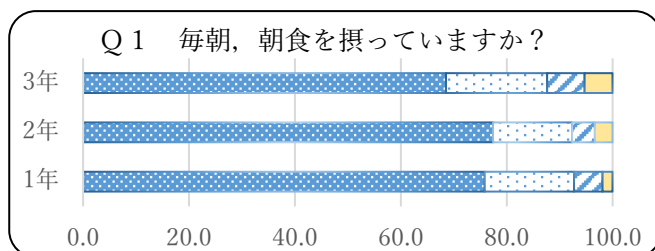
④ 身の回りの整理整頓・新年度の準備をしましょう。

⑤ 心の休養をしっかりと取りましょう。

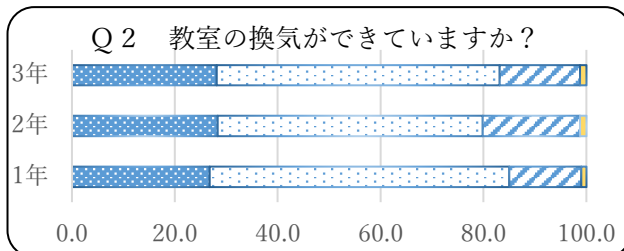
なんとなくぼんやりしている、疲れがとれないと感じている人は、思い切って休むことも大切です。好きなことをしてリフレッシュしましょう。1年間頑張った自分をほめてください。

生徒会保健部による 第2回新型コロナウイルス感染症予防のためのアンケート結果 考察

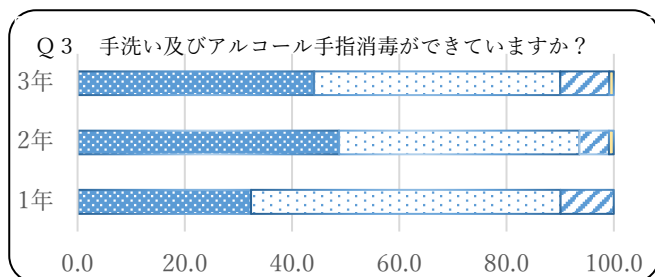
■ 非常に思う ■ 思う ■ 思わない ■ 全く思わない



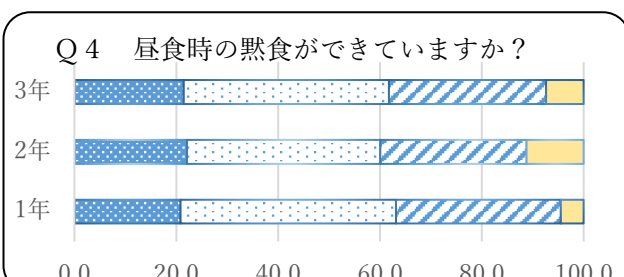
Q 1 ・ 30%の生徒が朝食を食べていない。
・ 3年生が1・2年生より摂取率が少ない。



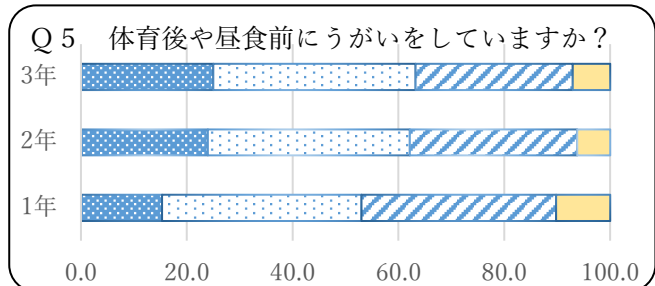
Q 2 ・ 「非常に思う」は30%未満であることから、換気が不十分である。



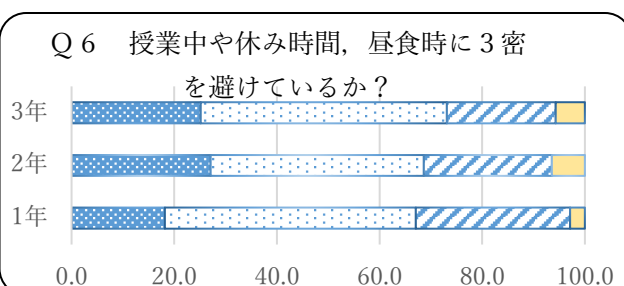
Q 3 ・ 「非常に思う」は40%程度と半分以下である。手洗い、手指消毒の徹底を呼びかけたい。



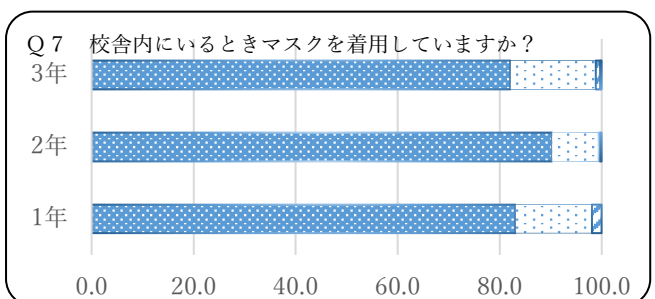
Q 4 ・ 黙食は会話がゼロでないといけないが、「非常に思う」と答えた人が20%程度。



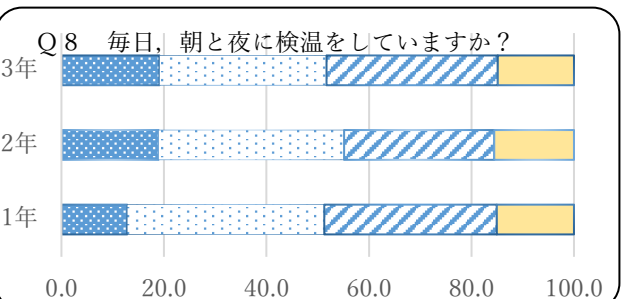
Q 5 ・ 1年生が最も「非常に思う」が少ない。
・ 約60%がうがいをしているが、夏のアンケートよりもできていない。
・ Q 3では手洗い及びアルコール手指消毒が約90%できていることから、手洗いだけで済ませている人が多い可能性がある。



Q 6 ・ 夏のアンケートと比較すると、3年生は意識が高くなっているが、1・2年生は意識が低くなっている。
・ 三密は一人ひとりの意識がとても大切なので、それぞれの意識を上げられるように呼びかけていきたい。



Q 7 ・ 「非常に思う」が85%程度。
・ 夏のアンケートよりもマスクを着用率が上がったことから、コロナに対しての意識は高まってきていることが分かる。しかし、つけていない場面も見られるため、マスク着用の徹底を呼びかける。



Q 8 ・ 他の項目と比較して、最もできていない。
・ 改善策として、健康チェック表を、毎月、担任の先生が回収する、または、各クラスの保健委員が保健室へ提出する等、毎日の検温・記録の習慣づけるために、今後検討していきたい。