



健康だより No. 4

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：令和2年12月24日



今年の冬至は12月21日でした。冬至は、1年で一番昼間が長く暦では冬の真ん中と言われます。とは言え、実際には冬の寒さはここからが本番。

いよいよ冬休み。クリスマスやお正月をわくわくして待っている人も受験勉強が頑張りどころの人も、ウィズコロナの中で感染拡大防止対策は今後も継続しながら、生活リズムを整え冬の健康管理には注意しましょう。



I 冬の健康管理に気をつけよう！

「新型コロナウイルス、インフルエンザの同時感染」に備えましょう。

先日の生徒会各種委員会で生徒会での取組として、各クラスの保健委員が呼びかけました。9月に行われた第1回学校保健委員会では、学校医から、新型コロナ感染症対策はインフルエンザの予防にもつながっている良い健康習慣であるとの御指導もいただきました。みんなで支え合い、これからも新型コロナウイルス感染症対策を継続させながら、健康に過ごしましょう。

かからない・うつさない・ひろげない

ー新型コロナ・インフルエンザ・かぜー

- マスクの着用
- こまめな手洗い
- 手指消毒
- (寒くても) 換気、寒い時には二段階換気
- 身体的距離
- 健康観察、検温
- 体調が良くないときには自宅でゆっくり安静にして外出は控える
- 免疫力をつけるための生活リズム

栄養・運動・睡眠・ストレスをためない・学習習慣

- 感染リスクが高まる場面は避けましょう

特に ・ 大人数や長時間におよぶ会食

・ マスクなしでの会話

- 一人ひとりの思いやりを大切に

- 「相談・受診体制」については裏面を御参照ください。



II むし歯・歯周病の受診はしましたか？治療終わりましたか？

12月半ばに2度目の全体指導をしました。

現時点で、全体で7割の生徒が受診したり治療が終わったりしています。

今回はそれでも未だ歯科受診していない生徒に指導をしています。

歯周病だけだから受診しなくてもいいと誤認識している生徒もいましたが、早期に受診することで健康な歯ぐきを取り戻せることやそのための自分の口の状態にあった正しいブラッシングの大切さを知った生徒もいました。

むし歯の場合は、ひどくなってしまうと思いきりかみしめずにスポーツで力を発揮できなかったり、治療期間が長引いたりすること、むし歯菌から感染で重い状態を引き起こすということもあります。大人になってからの歯の健康にも影響してしまいます。生徒の中には、むし歯と言われたけれど痛くないと自覚症状のない生徒もいますが、だからこそ、早く受診することで、予防処置や経過観察であったり軽い治療で済んだりするということも知っておいてほしいことです。

ちゃんと受診しようという意識を持って歯科受診の時間を優先させましょう。冬休み中を利用して受診しましょう。受診したら、受診連絡届けを学校に提出してください。医療費補助がありますが、高校生までです。3年生は3月までに必ず治療を済ませることをお勧めします。

受診連絡届け 提出締め切り 1月12日(火)

◎ むし歯のなかった人や受診終了した人は、今後も予防に努めること。

◎ 現在、受診中の人は、根気強く治療を継続し、終了したら、受診勧告書を提出すること。

III 集中力アップ

集中力を上手に発揮するポイント



具体的で細かい
目標を立てる



周りを気にしないで
自分のペースでやる



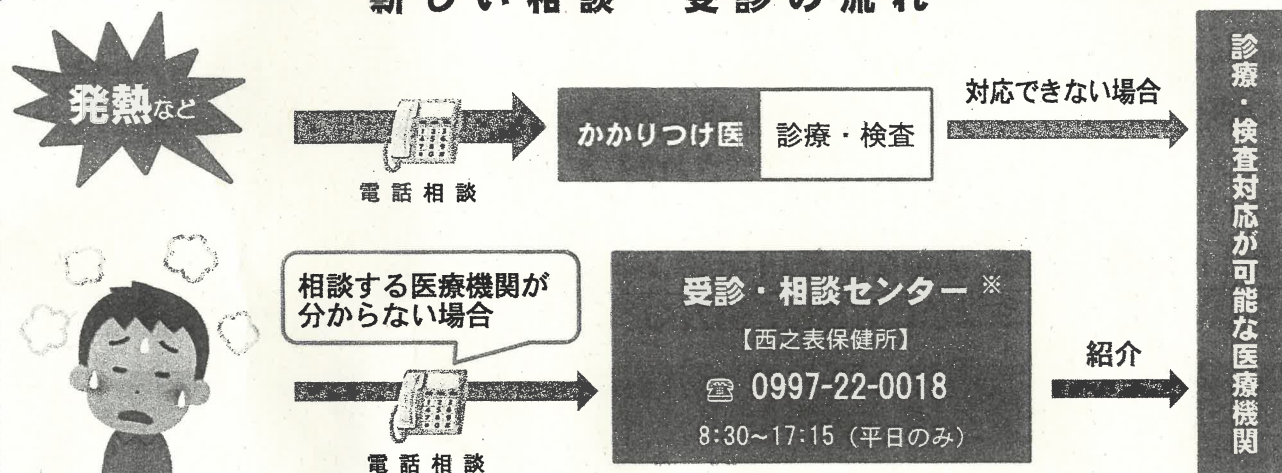
興味を持ち、リラックス
して取り組む

IV 相談・受診体制について

新型コロナウイルス感染症の「相談・受診体制が変更」しました

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を見分けることが困難なため、発熱などの症状がある方は、まずはかかりつけ医など身近な医療機関（地域の病院や診療所）に電話にてご相談ください。

新しい相談・受診の流れ



※「帰国者・接触者相談センター」は11月1日から「受診・相談センター」に名称変更しました。
受付時間外は、守衛による対応または自動応答メッセージによる対応となりますので、その指示に従ってください。

■ 新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談は・・・

○ 鹿児島県新型コロナウイルス感染症相談窓口【コロナ相談かごしま】

☎ 099-833-3221（24時間対応） ※FAXによる相談も受け付けています。FAX: 099-225-0672

出典：西之表市ホームページ

<https://www.city.nishinoomote.lg.jp/admin/attention/5070.html>