

コロナ禍で身に付けた「感染症予防スキル」を發揮しよう！

保健だより

令和5年11月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

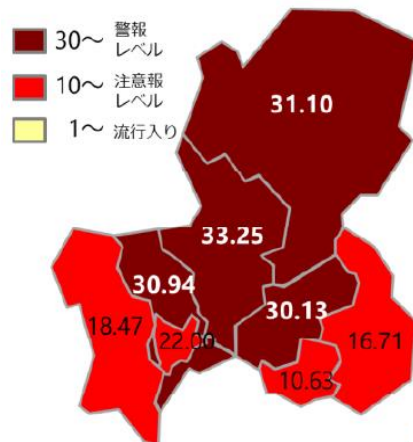
インフルエンザ警報が発令されました

岐阜県は、11月9日に約4年ぶりの『インフルエンザ警報』を発令しました。その間、本格的な流行がなく、感染しやすい人が多くなっている可能性が高いと言われています。県内では秋以降、多くの学校で学級閉鎖措置がとられていますが、本校では、大きな流行はみられず、欠席者も少ない状態が続いています。

今後も、コロナ禍で身に付けた【換気】【咳エチケット】【手洗い】【体調不良時の自宅療養】をみんなで実践していきましょう。

*岐阜県感染症情報センター「ぎふ感染症かわら版 R5.11.9」より転載→

1医療機関当たりの患者数
(保健所管轄毎、第44週)



感染症は出席停止の手続きが必要です

インフルエンザ

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで

出席停止の手続き

- ①診断されたらすぐに、右の「欠席等連絡フォーム」へ入力する。(初日のみ)
- ②発症後5日を過ぎてても治癒しない場合は、「欠席等連絡フォーム」へ入力する。
- ③治癒し、登校後1週間以内に報告書(保護者記入)を担任へ提出する。

報告書は保健室等で受け取るか、本校ホームページからも印刷できる。

(注) 発症日(0日目)は
発熱した日を入力



『LGBTQ+』について学びました

11月7日、一般社団法人 ELLY(エリー)の代表理事、山口颯一様をお招きし、性講話・人権講話を行いました。LGBTや「性の多様性」の先進国カナダに留学されたご経験や、トランスジェンダーとしての実体験や思いをわかりやすく、丁寧に楽しく話していただきました。「見えない性・知らない性の存在」「多様性を受け入れるとは」などを考える貴重な機会になりました。生徒の感想を紹介します。

LGBTQの人が差別や偏見に苦しみ、相談もできず自殺まで考えてしまう人もいる。もし、相手のタイミングで相談されたら、「決して否定せず、そのまま受けとめて」耳を傾けたいと思った。

LGBTQは、左利きやAB型と同じ割合でいることに驚いた。性別も一つの個性であり、「個性は自分の強みに変えられる」という言葉がとても心に残った。

LGBTQの友だちがいて、元々偏見はなかったけど、どうやって接したらいいか、どんな気持ちなのかを考える機会になったし、もっと知りたいと思った。

みんな違って当たり前。誰もが受け入れられ、誰にとっても生きやすい社会になればいいと思った。

将来、男性女性関係なくメイクを楽しむことを広められるような美容部員になりたいと強く思った。

記憶力をあげるコツ

まもなく、後期中間考査を迎えます。
また、3年次生は受験シーズン真っ只中。
効果的な勉強方法を知っておきましょう！

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



海馬

② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに！



水分補給は秋冬も必要です！

保健委員会の活動 「あらためて知ろう！水分補給の大切さ」

保健委員会では、银杏祭において、猛暑でも注目されていた「水分補給」に着目し、調査・展示をしました。こまめな水分補給は秋冬の身体にも大切です。ぜひ、見てください。

また、银杏祭当日は体験コーナーとして真正保健センター様にご協力をいただき、骨密度測定も行いました。予想を超える約100人が測定し、食生活や運動等についてアドバイスを受けました。積極的に活動した保健委員の様子をホームページに掲載しています。



真正保健センターの田中様と松井様に測定と保健指導をしていただきました

ご家庭へのお願い

本校では健康診断後の目標年度末受診率を50%に設定しています(岐阜県平均約43%)
現在の受診率は41.3%です。9月末時点の未受診者にはお知らせをしました。春に治療勧告書
をもらった人は、速やかに受診後、受診報告書か領収書(写)をご提出ください。