



名古屋西高校
2022.2.9 発行
担当 1年4組



握ればこぶし 開けば手のひら

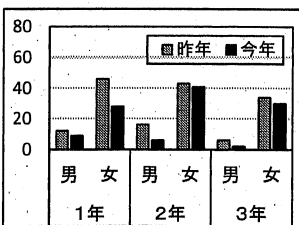


手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる...という意味のことわざです。使いようによって全く逆の効果があります。言葉も同じです。応援されれば相手を励まし、心無い一言は相手を落ち込ませてしまいます。使い方次第で姿を一変させる言葉。今日のあなたは、どんな言葉を友達にプレゼントできましたか？
心温まるような言葉を送って相手の心を温められたら良いですね。



保健室利用状況 (1月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	12	46	16	43	6	34	34	123	157
今年	9	28	6	41	2	30	17	99	116



◎ 症状別 (人) (%)

今年度の1月の保健室利用者数を昨年度と比較すると、全学年で利用者が減り、全体では**41人減少**。1月は「冷え」や「生理」からくる腹痛、冬休み明けの「不規則な生活」や「精神的な不調」が原因の頭痛や倦怠感で来室する人が目立ちました。

1/21(金)から愛知県にまん延防止等重点措置が適用されました。受験を控えた3年生は1/27(木)から分散登校になり、自宅でオンライン授業を受けている人が多いようです。1・2年生では学級閉鎖が数クラスありました。第6波はもうしばらく続くかもしれません。常に予防を意識して過ごしてください。

学校保健委員会の報告

今年の1/27(木)に予定していた学校保健委員会は、新型コロナウイルスの急激な感染拡大を考慮し、紙面開催という形になりました。本校の学校医(宮田先生)、学校歯科医(伊藤先生)、学校薬剤師(天野先生)には、名古屋西高生の健康・発育状態や生活の様子に関する資料を見ていただいて、ご意見をいただきましたので紹介させていただきます。



保健室の利用数の急増は、体調の悪化というより、休校などにより精神面での不安が大きかったことから来ている可能性があります。まだコロナ禍の収束がみえない中、先生方は生徒の観察や、なるべく頻繁な声かけをして、精神面をケアしましょう。(学校医)



令和4年1月より名古屋市の子供医療費助成の対象が高校生世代の方の通院分まで拡大されました。このことで高校生の歯科医院への定期健診やう蝕治療の受診する機会が増えれば、う蝕保有者の減少が見込めるのではないかと思います。(学校歯科医)



環境衛生検査結果は大幅に基準値を超える項目は無く、特に問題はありませぬ。オミクロン株は重症化率は少ないと言われていますが、気を緩めることなく、今後も出来る限りの策を尽くして学校自体がクラスターとならぬよう示された感染防止マニュアルを遵守願います。(学校薬剤師)

運動前のウォームアップ!

寒い時こそケガをしないように

運動する前には、必ず

ウォームアップをしよう!!



ウォームアップの前には温かい飲み物、

本格的に体を動かすタイミングで

スポーツドリンクを飲むとよいです。

寒さ+乾燥 = 皮膚トラブル

お風呂

ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。洗いすぎや体がぬれたままはNG。

保湿クリーム

皮膚の水分を補えます。肌が弱い人などは、皮膚科で相談しましょう。

