

保健だより 11月号



令和4年10月31日
福井高校 保健室

一気に寒さが増してきた今日この頃、みなさんは元気に過ごせているでしょうか。朝晩は冷えますが、晴れている日も多く日中は過ごしやすいこの季節を楽しめるといいですね。

敷地内でオウゴン（黄檗）の花を見つけました。学校のどこか分かりますか？



☆11月8日は「いい歯の日」です

「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回程度チェックしましょう。

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったくありませんか？
- 赤く、腫れているところはありませんか？

●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

●正しい歯みがきのヒント

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

☆注意！感染症が流行しやすい季節になりました

秋から冬にかけて、感染症の流行しやすい時期となります。特に今冬は季節性インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されています。以下の点を再度確認し、感染症対策を徹底しましょう。

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動で、身体の抵抗力を高めましょう。
- 手洗い、換気、場面に応じた適切なマスクの着脱など、基本的な感染症対策を徹底しましょう。
- 発熱に限らず、のどの痛みや咳、頭痛など、普段と異なる症状がある場合は登校を控えましょう。



抗原検査キットを配付しています(無料)

福井県から各校に抗原検査キットが配布されました。新型コロナウイルス感染症に対して、周囲の感染状況に不安を感じる場合、学校で抗原検査キットの配付を受け(無料)、自宅で検査を受けることができます。

<検査条件>

- ① 本人および保護者の希望があること(検査申込書を提出)
- ② 本人が無症状であること
- ③ 同居の家族に未診断の発熱等の有症状者がいないこと



※原則として検査キット配付を受けた当日もしくは翌日朝に検査を実施してください。ただし、あらかじめ検査日がわかっている場合(帰省や部活動の大会、コンクール等)に限り、検査キットの事前配付も可能です。

※検査後は学校に結果の報告が必要です(保護者アプリにて)。結果の報告がないまま登校することは控えてください。

配付を希望する場合は、保健室に検査申込書(保護者アプリにて配信済)を提出してください。

各医療機関・市町にて予防接種が行われています



<新型コロナワクチン接種についてのお知らせ>

- ・初回接種(1・2回目接種)がまだ済んでいない人へ
- 1・2回目接種に使用されているワクチンは年内で国からの供給が終了になる予定です。オミクロン株対応2価ワクチンは1・2回目接種が完了しないと接種できないため、もし接種を希望する場合は、年内に1・2回目接種を完了することを検討してください。
- なお、接種はあくまで任意で、強制ではありません。接種を希望するかは保護者の方とよく相談して決めてくださいね。

<インフルエンザ予防接種についてのお知らせ>

各医療機関で任意にて接種を受けることができます。インフルエンザのワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに2週間ほどかかります。接種を希望する場合は、流行時期を考えると、12月の中頃までには予防接種を済ませておきましょう。なお、インフルエンザ予防接種は重症化防止を目的としたワクチンです。予防接種を受けても、手洗い、換気といった基本的な感染対策はしっかり行いましょう。

※今年度は学校でのインフルエンザ予防接種は実施しませんので注意してください。
※寮生で接種を希望する生徒は各クラブ顧問(クラブに所属していない場合は担任)の先生に相談してください。

