12月のほけんだより

愛知県立岡崎聾学校

令和4年12月

今年も終わりが近づいてきました。今年はどんな年でしたか？やり残したことはありませんか？

保健室から見たみなさんは、コロナウイルス感染症予防のために、できなかったこともあったけれど、できることを精一杯頑張ってきたと思います。「よく頑張ったね！」そして「手洗い・消毒など、感染症予防を続けてくれてありがとう！」

12月の保健目標　かぜやインフルエンザの予防に努めよう

★これからも、新型コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症に注意が必要です★

覚えて防ごう　感染症予防の３原則

❶感染源の除去

消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

❷感染経路の遮断

マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

❸抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

学校薬剤師の井澤先生からアドバイスをいただきました！

大麻などの薬物使用が中学生、高校生でも増えているという状況があります。薬物は非常に危険なものですから、間違った情報に惑わされないようにしてください。

人間関係、ストレス等から興味本位でアルコール、喫煙といったものに手を出し、その後シンナーへとエスカレートすることがあります。最近は、SNS等で手に入れやすくなっています。SNSなどでは、大麻使用は大した問題ではないという情報が溢れています。若者が使用すると、脳の発達段階、連続使用による依存、精神障害のリスクも高まるという報告があります。20歳未満のアルコール、喫煙は禁止です。大麻などの薬物使用も絶対にダメです!!

学校保健員会の報告です

11月7日に学校医の山本先生にお越しいただき、第2回学校保健委員会を行いました。
（ご指導いただいた内容は各部に掲示してあります）

今回は中学部の生徒会の皆さんが「あいさつと健康」について発表してくれました！
小学部から高等部までのおかろうのみんなに事前アンケートを行い、あいさつをするとどんな気分になるか、あいさつをしたいと思うかどうかを調べてくれました。

また、心の健康には、あいさつをすることも大切　相手を思いやることもあいさつのうち
という大事なことを教えてくれました。

最後のメッセージ『たくさん声をかけあって笑顔と笑心のあふれる岡崎ろう学校にしましょう』を覚えていますか？大切なメッセージでしたね！

委員会後のアンケートでは、次のようにみなさんの気持ちが変わりました。これからも、ずっとあいさつを続けて、みんなで笑心のあふれる岡崎ろう学校にしていきましょうね！

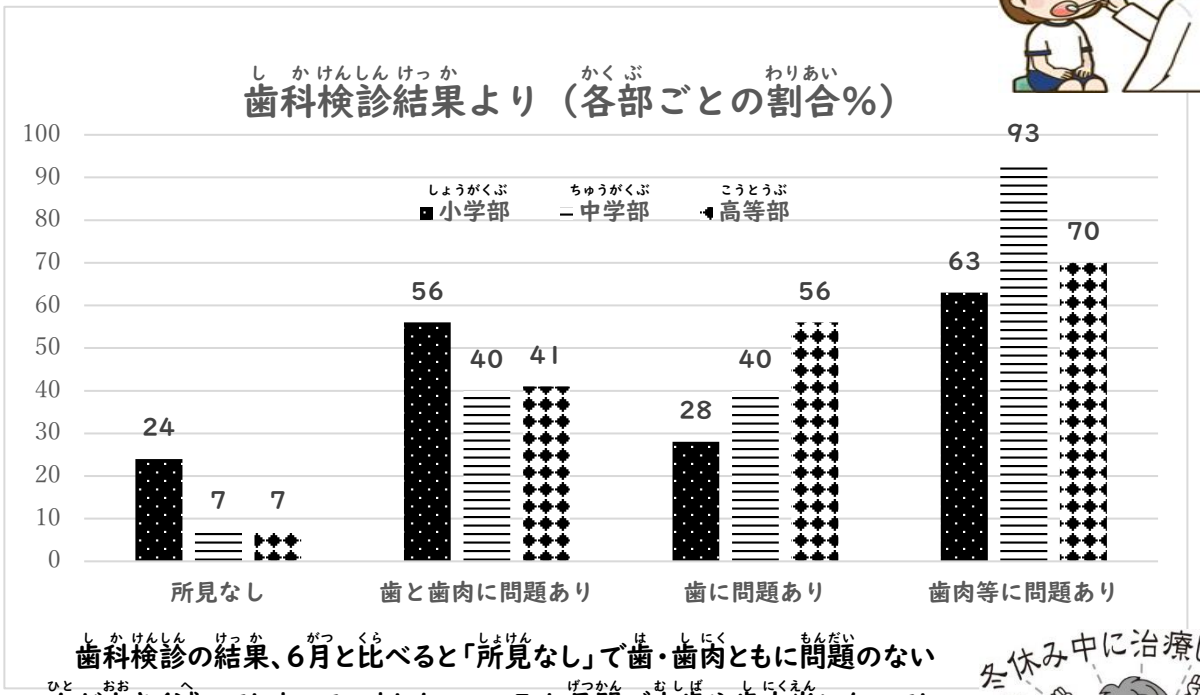
＜委員会前＞

あいさつをしたい	66票
したくない	7票
その他（分からない）	2票

＜委員会後＞

あいさつをしたい	74票
あいさつしようと思っていない	2票

11月15日に小・中・高等部の歯科健診がありました！
（幼稚部は、後日行う予定です）



歯科検診の結果、6月と比べると「所見なし」で歯・歯肉ともに問題のない人が大きく減ってしまっていました。この5か月間で虫歯や歯肉炎になってしまっているということです！特に、中学部・高等部のみなさん、歯みがきの仕方を見直しましょう！磨いているだけでは、きれいになりません！汚れをしっかり落としましょう！

歯みがきの仕方が分からない人は、保健室に来てください！

所見なしの割合	6月	11月
小学部	20%	24%
中学部	33%	7%
高等部	20%	7%