

ほけだより



2007.9.21.(金)発行

No.11

北海道婦皆牛商業高等学校
保健室

すっかり秋らしくなりました。日もみじかくなり、秋の夜長は虫の声が楽しめますね。日中は天気によって、暑くなったり、寒々しくなったり。体を冷やすと、腹痛や肩こりなどにつながることもあります。1枚上にはおる衣類を用意したり、下着をしっかり着用したり、汗をかいた後の着替えも大切ですね!!



9月24日-30日
結核予防週間

「結核」は昔の病気ではありません。みなさんも、乳幼児期に「ツバルクリン」(反応)検査(俗に「めっこ注射」)をして、BCG接種(俗に「ほんこ注射」)をした!という人がいると思います。BCGは「結核」の予防接種です。現在は、生後6ヵ月までにBCGを直接接種することになっています。さて、「結核」は注意をしなければ、それほど怖がる必要はないのですが、今迄集団感染が発生しています。昨年12月には北海道の高校でも発生しました。

「結核」の初期症状は、かぜとよく似ています。せきやたんが2週間以上続いたら、早めに受診すること。「長引くせきは赤信号」です。

※詳しくは、保健室前廊下の掲示物をご覧ください!!

せきのある時は、マスクをつけましょう!
(困った時は保健室に相談を!)

2007年の保健講座は学年別に実施

昨年は、ピアサポートをとおして「自分をみつめる」時間となつた保健講座。～覚えてますか? 思い出してみてください。今年も、「生命 いのち」について感じる考えるがテーマです。まず、2年生対象には、9月26日(水) 3-4校時に実施します。内容は、①「生命の誕生のしくみ」講話、②妊婦擬似体験、③沐浴実習体験などをおこないます。また、「生命 いのち」をみつめます。(次号で様子をお知らせします!)

今月の「今日は何の日?」

● 9月1日: 防災の日

1923年のこの日に起きた関東大震災を忘れないように、そして、この時期には台風も多いことから、災害への備えを怠らないようにと制定されました。あなたの家では、いざという時のために非常持ち出し袋がちゃんと準備されているでしょうか? また、この機会に避難場所や家族間での連絡方法なども確認しておくとういことです。



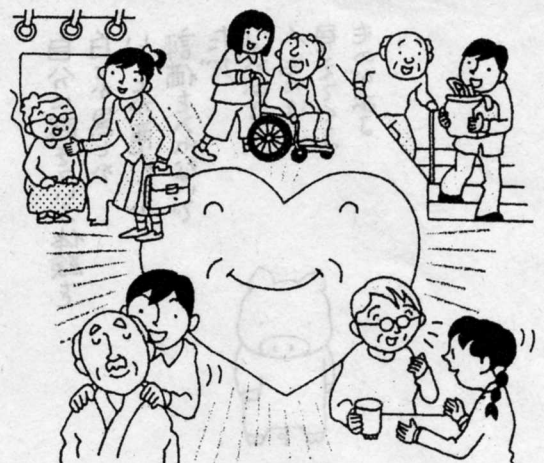
● 9月9日: 救急の日

「きゅう(9)きゅう(9)」の語呂合わせ。救急医療や救急業務に対する国民の理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めるために定められました。最近、救急車をタクシー代わりにしたり明らかに軽症な場合での利用が増えているようで、そのため重篤なケガや病気に対して到着が遅れることが心配されています。救急車の適正な利用が求められています。



● 9月17日(第3月曜日): 敬老の日

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う国民の休日です。以前は9月15日でしたが、ハッピーマンデー制度の適用によって、2003年から9月の第3月曜日に移動となりました。電車などであなたの席の近くにお年寄り立っていたら、どうしていますか? お年寄りを労り、積極的に席をゆずれる人になってほしいと思います。



いつでも、どこでも、たれにても。
「思いやり」の心と行動を忘れずにいたいですね!!

体調管理をしっかりと!! と言ひる私が... 2-3日前からハナハ、咳でグジュグジュです。情けない... 自業自得? 油断大敵。(き)