

2020年12月

神戸第一高等学校 保健室

今年も残すところあとわずか。みなさんにとって2020年はどのような年でしたか？

今年の目標は達成できましたか？楽しかったこと、頑張ったこと、しんどかったこと、思うような結果が残せなくて悔しい思いをしたこと、様々な思いがあると思います。

なんといっても今年は「新型コロナウイルス感染症」による影響が大きかったですね。学校行事が次々と中止になるなか実現した11月20日の遠足は、素敵な思い出のひとつになりましたか？

今なお感染者数が続々と増加しており、感染予防対策はまだまだ気が抜けません。「別にマスクをしてもコロナにならへんし」とマスクをしない生徒にも出会います。10代の感染率は他の年代と比較すると低く、感染予防対策は必要ないように感じるかもしれませんが、自分だけではなく周囲の人を感染から守ることにもつながるということを覚えておいてください。充実した良い年末年始を過ごすためにも、改めて、「新しい生活様式」を振り返っておきましょう。

☆3密の回避

☆ソーシャルディスタンスの確保

☆マスクの着用、咳エチケット

☆手洗い、手指消毒

☆体温測定、健康チェック

☆いつ、誰と、どこで会ったかの記録

☆寒くても、常時窓を開け換気（少しの幅でもOK）



兵庫県 相談・受診の流れ

発熱等の症状があり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いがある場合

まずは電話で相談をする
医療機関へ連絡をせずに直接行くことはしない

かかりつけ医がなく
相談先に迷う場合

かかりつけ医

新型コロナ健康相談コールセンター
078-362-9980 (24時間受付)

指示に従って、医療機関を受診する



師走のし忘れ ありませんか？

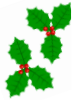


12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていませんか？



<input type="checkbox"/> 朝ごはん 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう	<input type="checkbox"/> メディア ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう	<input type="checkbox"/> 手洗い 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう	<input type="checkbox"/> 病院受診 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに
---	---	---	---

「健康診断で病院受診を勧められたけどまだ行っていないなあ」と思い当たる人は、冬休みに受診しましょう。受診結果は保健室に知らせてくださいね。“自分の体は自分で守る”



12月はイベントが盛りだくさんですね。元気に楽しむためにも、規則正しい生活は欠かせません。事故や怪我には十分に気を付け、飲酒や喫煙などの誘惑には「ダメ」と言える勇気を持ちましょう。3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



2020年のテーマ
『グローバルな連帯、共有の責任』

- 「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止、エイズ患者・感染者の差別や偏見の解消を目的にWHO（世界保健機関）が1988年に設立しました。
- “レッドリボン（赤いリボン）”をシンボルマークとして12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動を実施しています。
- みなさんも「世界エイズデー」をきっかけにエイズについて調べ考えてみませんか。

ちなみに神戸市ではこのような取り組みがされているようですよ。

- ・地下鉄 三宮・花時計前にポスターを掲示
- ・神戸モザイク観覧車を赤くライトアップし、啓発メッセージを掲示



学校管理下の怪我で医療機関を受診した人へ

次回のスポーツ振興センターの締め切りは 12月18日（金） です。

まだ申請をしていない人は、保健室へ書類を提出してください。
病院は年末年始で長期の連休となる場合があるので注意しましょう。
災害発生から2年を経過すると、時効となり申請できなくなります。