



宮城県小牛田農林高等学校
令和4年12月22日
保健室

寒い寒い冬がやってきました。校内では、新型コロナウイルス感染症対策のため、冬季でも可能な限り換気に努めています。ポロシャツの中に暖かい下着を1枚着たり、タイツを着用したりするなどして、各自防寒対策を心がけてください。ご家庭でもお声がけください。



3つの首^{あたた}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きたかぜ}がピューツと吹いたら、
体^{からだ}がガタガタ…

そんなあなたは、「首^{くび}」「手首^{てくび}」「足首^{あしくび}」の3つの「首^{くび}」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中^{からだじゅう}をめぐる血管^{けっかん}が集中^{しゅうちゅう}しているので、温めると体の内側^{あた}からポカポカするのです。

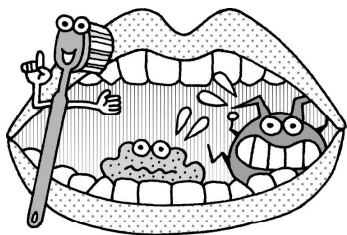
くび首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネック^{ひくえら}の服^{えら}を選ぼう

てくび手首 外^{そと}に行くときは手袋^{てぶくろ}を忘れずに

あしくび足首 締め^しつけない、厚手^{あつて}の靴下^{くつした}が◎



体^{からだ}ポカポカで、元氣^{げんき}に冬^{ふゆ}を過^すごしましょう！



歯科健診でむし歯がみつかりましたか？

歯科健診でむし歯がみつかった人、治療は進んでいますか？

受診報告書の回収は、まだままだの状況です（12月16日現在の受診率13%）。

未治療の人には、11月下旬に再度「歯科受診のお勧め」（黄色の紙）を渡しました。

お知らせを受け取った人は、治療が必要な人です。ぜひ、歯科医院を受診しましょう。



*12月16日現在

3年生は、卒業すると定期健康診断のように年1回受動的に検診を受ける機会がなくなってしまう人がほとんどだと思います。卒業後は、自分自身で健康管理をしていかなければなりません。時間を上手に使い、余裕のある高校生時代に、しっかり治療を進めましょう。



令和4年10月1日から、大崎市でもこれまであった所得制限を撤廃し、高校3年生まで子ども医療助成制度が利用できるようになりました（手続きが必要になります）。

子ども医療助成制度を利用できる地域に居住している人は、ぜひ制度を活用し、治療を進めてください。詳しくはお住まいの市町村のホームページで確認してください。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

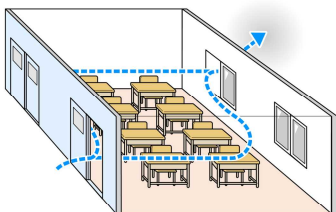
ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



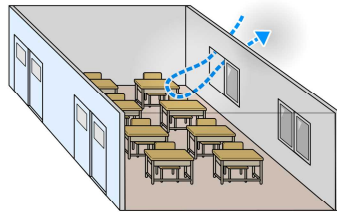
換気のポイントは“空気の流れ”



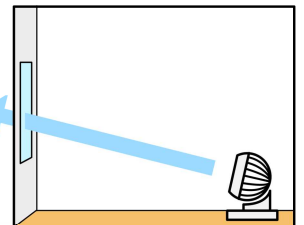
効果的な換気の方法は、2カ所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです



対角線上に窓を開けて換気
(2カ所以上)



1つだけ窓を開けても空気が
あまり流れない



1カ所しか窓がないときは
空気の流れを作る

宮城県では、診療・検査医療機関での検査・受診の集中を緩和するため、自宅で速やかに検査ができるよう抗原検査キットを配付しています。対象は、軽度の有症状者であって重症化リスクのない方です。申込みについては、宮城県ホームページ『陽性者サポートセンターについて』をご覧ください。