

保健室だより

No.8 R4.11

宮城第一高等学校 保健室

紅葉の季節から徐々に冬の気配が増してきました。特に、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で風邪をひきやすくなります。保健室でも、腹痛や鼻水、喉の痛み等の利用者が増えてきました。COVID-19関連の出席停止も毎日出ています。規則正しい生活や暖かい服装で体の抵抗力を高め、この冬を乗り越えましょう。

登校前の健康観察をお願いします



保健室利用者のなかには、「朝起きたときに喉が痛かったけど、熱もないし、今日は小テストがあるので来ました。」「朝はだるくて鼻水が出てたけど、提出物があったので来ました。」など、体調不良を感じながらも無理して登校するケースが見られます。そうして様子を見た結果、体調が悪化し38℃以上の発熱で早退・・・ということもあります。これからの時期は風邪やインフルエンザにも注意が必要で、症状だけではその区別はつきません。

発熱症状が見られる（目安は37.5℃以上もしくは平熱より1℃以上高い）、発熱はなくてもその他の風邪症状（咳・鼻水・喉の痛みなど）がある、その他寒気や倦怠感（だるさ）など、いつもと違う何かを感じたときは、無理して登校せず医師に相談してください。

- ☆発熱や風邪症状が見られる場合は「出席停止」扱いです。
- ☆同居の家族に症状が出ても同様に「出席停止」扱いです。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

インフルエンザワクチン接種

今年インフルエンザの流行も懸念されています。オーストラリアでは感染者が20万人を超えており、COVID-19と同時感染した事例も出ているそうです。

先日来校された際、内科校医の菊地先生は、早めのインフルエンザワクチン接種を推奨されていました。

もう、お済みですか？



まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



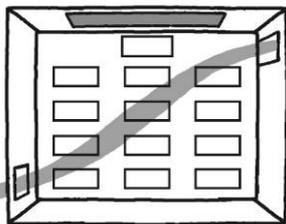
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



先日、各教室へ加湿器を配置しました。エアコン暖房を使用すると教室内が乾燥しますので、加湿器を活用してください。

加湿器は、清潔な状態で使用してください。

*水の交換と補充

*フィルターやタンク等の洗浄(最低1回/週)



寝る直前のスマホは



睡眠不足のリスク大

何らかの原因で、寝付きが悪くなったり、途中で何度も目が覚めてしまったりすることがあります。原因を遠ざけることができれば良いですが、難しい場合は、睡眠環境を整えてみましょう。例えば、寝る2時間前からはスマホやタブレットの画面を見ないというふうに。それでも眠れないときは、保健室へ相談にきてください。

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞ときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)