



# 保健室だより

No.9 R5.12

宮城第一高校 保健室

今年も残り一ヶ月を切りました。どんな1年でしたか。コロナの制限も解除され行事や部活も思い切り実施できたのではないのでしょうか。1年のしめくりです。やり残しが無いようにして新年をむかえましょう。

新校舎に引っ越しをして一ヶ月が過ぎました。快適な学習空間で学習効率も上がるのでは？この先も何十年と使用するものです。使用のマナーを守って清掃をきちんとしてみんなが気持ちよく過ごしていきましょう。

## インフルエンザの基本事項

ここ数年のコロナ禍では広く感染対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼ見られませんでした。しかしここに来て夏季も感染者が一定の水準まで推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項についてあらためて、確認しましょう。

### 主な症状

範囲…全身にみられる	鼻水…遅れて出る	筋肉痛…強い
進行…早い	せき…多い・強い	関節痛…強い
発熱…38度以上	頭痛…強い	倦怠感・寒気…強い

### 出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と定められています。この間は欠席扱いになりません。

\*登校の際、登校報告書（ホームページからダウンロードできます）を提出してください。



### それってPMS？



イライラしたりお腹が痛くなったりなど、月経の前に感じる不快な症状を、PMS（月経前症候群）と言います。気分転換をする、温めるなど、対処法も人によりさまざま。自分に合った対処法を見つけておきましょう。症状がひどいときは保健室で相談してください。

PMSに関するアンケートを近畿大学の先生から依頼されています。12月13日～19日の間にClassiで配信するので協力をお願いします。

## 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

## 保健室

引っ越しました



## これを使うときは注意!



- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

## 低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



保健室は1階昇降口から左に、曲がり、教室に向かう南側階段のすぐそばです。南側と東側に窓が多く、明るくて、日差しがある時はとても暖かいです。1階は生徒の教室がないので朝夕を除くと静かで、ちょっと寂しいです。教室からは遠くなりましたが体調不良・ケガ・相談等いつでも来室してください。

