

保健だより 1月

令和3年度 第10号
2022.1.11(火) 利府高校保健室

新しい年が始まりました。新たな気分スタートを切っていることと思いますが、何をするにも健康な身体が重要です。病気の予防には『手洗い・うがい・マスク』が有効です。また、十分な睡眠・栄養を心がけ、ウイルスを寄せ付けない健康な身体づくりを目指しましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

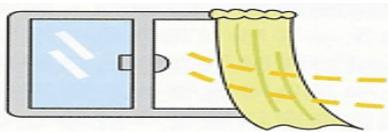
保護者の皆様へ…今年も「欠席」等に関わる連絡を引き続きお願いします。

感染拡大防止の観点から、お子様や同居しているご家族が「PCR検査(または抗原検査)」を受ける場合や、濃厚接触者と指定された場合・またワクチン接種や副反応で欠席する場合は、必ず学校(担任)に連絡してください。なお、体調が悪い場合は無理をせず、自宅での休養・病院受診をお願いします。(事前に病院に連絡してください。)また、少し無理をして登校してきたけれども、結局授業を受けられず早退となる場合もあります。その際は必ず保護者の方に連絡を取りますので、再度、緊急連絡先や職場の連絡先をお子様と確認してください。

教室の環境は大丈夫ですか?

換気をしていますか?

ベランダ側の窓と廊下側の窓を開けて、対角線上に換気をしましょう。



手指消毒液は空になっていませんか?

空になっていたら保健室で補充をしましょう。



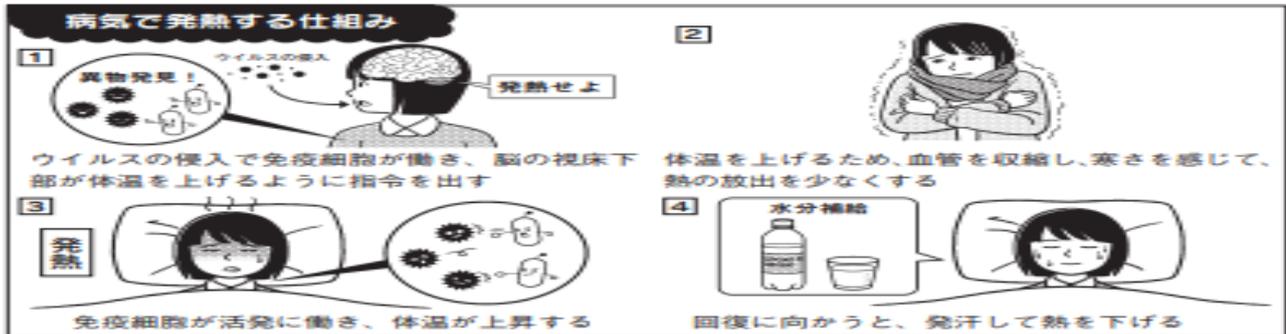
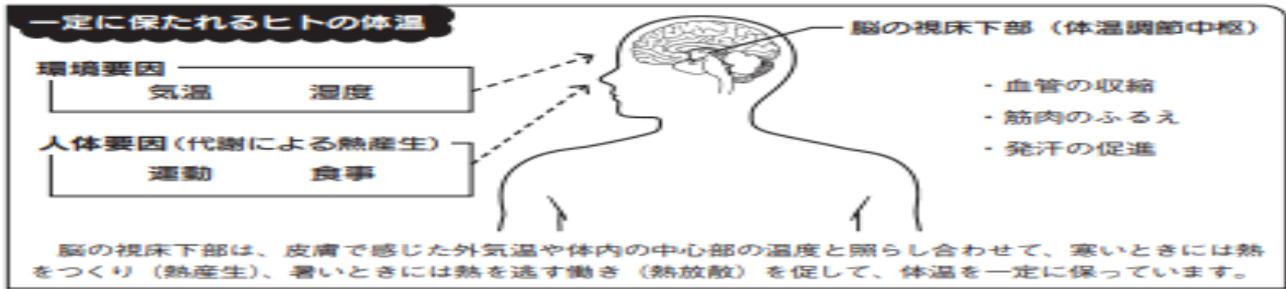
冬休み中に病院を受診しましたか? ～治療報告・災害共済給付関係～

- ※ 冬休みを利用して、「歯科」や「視力」の治療はできたでしょうか? 病院を受診した場合は、以前配布した「受診報告書」を、担任または保健室へ提出してください。受診が済んでいて、報告をしていなかった人は、保護者印を押印のうえ、担任または保健室へ提出してください。
- ※ 冬休み中、講習や部活動等でケガをして病院を受診した場合は「災害共済給付」対象となりますので、保健室に連絡して下さい。また手続きにおいて書類が未提出の場合は、早めに提出してください。特に3年生は卒業も近くなるので、今月中に連絡をお願いします。また、医療費助成等の措置が適応されている市町村もありますので、その場合はお知らせください。なお、災害が起きて2年経過している場合は災害共済給付対象外になりますので、早めに連絡をお願いします。

「体温」は体の健康指標

指導／早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授 永島 計 先生

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は、私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温の正しい測り方や、体温が一定に保たれる仕組み、病気で発熱する仕組みを知ったうえで、平熱と発熱の判断の仕方を覚えておきましょう。



免疫力を高めてウイルスに負けない身体を

体を冷やさない

体温が下がると免疫細胞の活動が低下します。とくに首や手足は冷えやすいので、外出をするときはマフラーや手袋をしましょう。

十分な睡眠を

過労や睡眠不足は体力を低下させ、免疫力を弱めます。疲れをためないように十分に睡眠・休養をとって、規則正しい生活をしましょう。

栄養バランスのよい食生活を

バランスのよい食事で体力をつけ、体の免疫力を高めるビタミンCやたんぱく質、粘膜を丈夫にするビタミンAなどをしっかりと摂りましょう。『緑黄色野菜や果物、青魚やレバー』等を積極的に摂り、体を温める『しょうが』や疲れに効く『たまねぎ、にんにく』なども摂りましょう。

心の「風邪」について

どう対処したらいいのでしょうか・・・

「風邪」をひくのは身体ばかりではありません。心も「風邪」をひくことがあります。嫌なことやつらいこと、悲しいことがあった時、気持ちが落ち込んだまま、なかなか立ち直れないことはありませんか？特に思い当たる原因はないのに、やる気が出なくなったり、他の人と接するのが面倒になったりすることもあるでしょう。これが「心の風邪」です。

○無理をしないで早めに休むこと → 心が頑張りすぎて、力がなくなっているのかもしれませんが。

○心にも栄養補給を → 音楽を聴いたり、本を読んだり、きれいな景色を眺めたり
リラックスや気分転換をはかりましょう。

○自分の手にも負えないくらい → 誰かに話しをきいてもらうだけでも気持ちが軽くなります。

遠慮なく、保健室や相談担当の先生に連絡してください。