

保健だより 1月

令和4年度 第10号
2023.1.18(水) 利府高校保健室

新しい年が始まりました。新たな気分で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『マスク・手洗い（消毒）・換気』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? かぜ? 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	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	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…引き続き「欠席」等に関わる連絡をお願いします。

感染拡大防止の観点から、**新型コロナウイルスに罹患した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）に連絡をしてください。**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みたものの、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。

年明けから「インフルエンザ」の罹患者も出てきました。「インフルエンザ」による欠席は**出席停止扱い**になりますが、病院受診等の報告（保護者の方の記載で構いません。）が必要になりますので、**必ず担任の先生に連絡をして下さい。**登校後は手続きに必要な用紙を担任の先生から受け取り、**報告書の提出**をお願いします。

※「インフルエンザ」；出席停止期間の基準…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（症状にも個人差がありますので、主治医の指示に従って下さい。）

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。**

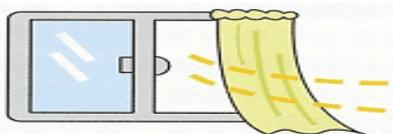
★デンタルフロス・ポイントみがき用歯ブラシの使用に関するアンケート回答のお願い

昨年、「歯間清掃用具（デンタルフロス・ポイントみがき用歯ブラシ）」を配布しましたが、皆さんは使用しましたか？ 使用に関するアンケート調査は、スマートフォンやパソコンからの回答になります。1月20日（金）までに各自で回答をお願いします。（詳しい資料はすでに配布済みです。）

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。



生活リズム 崩れていませんか？

冬休み中の生活が抜けず、朝起きられずに寝坊をしている人、朝食を食べずに登校している人、夜遅くまで起きている人はいませんか？冬休みの生活から学校生活に切り替えましょう。



寝る時間を 定着させよう

遅くまで起きていると脳で記憶している「いつもの時刻」が狂ってしまいます。睡眠リズムを崩さないようにしましょう。

朝の光でスイッチオン

朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、脳が目覚めを認知します。朝はカーテンを開けて、部屋に朝の光を入れましょう。



脳にエネルギー補給

朝目覚めたときには脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足している状態です。朝食で、ごはんやパンなどの炭水化物や、様々な栄養をバランス良く補給しましょう。

運動をしよう

運動をすると、適度に疲れるので、寝付きも早く、ぐっすり眠るという規則正しいサイクルが回りはじめます。意識的に体を動かすようにしましょう。



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。
スクールカウンセラーの先生も主に火曜日勤務しています。
遠慮なく、保健室や相談担当の先生に連絡してください。