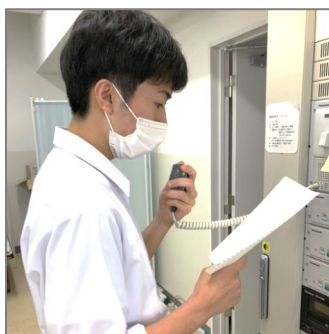


## 体調が悪いときは、無理をせず登校を控えましょう

発熱、せきなどの風邪症状は、コロナ感染の重要なサインです。少しでも症状のある場合は、無理に登校をせず、かかりつけ医または、受診相談センターに相談しましょう。

保健室来室者の中には「昨夜から体調が悪かった」「朝から体調が悪かったが熱がなかったので、登校したら、やはりしんどい」等、登校前から体調が悪かったケースが時々みられます。必ず、朝の検温及び自分の体調を確認してください。体調が悪い時は、無理をせず登校を控えましょう。コロナ感染を見逃さないためのお願いです。



生徒保健委員による昼休憩の感染症対策に関する放送を行っています。保健委員が感染症対策について考えたことを、毎日違う内容で放送しています。昼休憩は気が緩みがちな時間ですが、放送を聞いて、気を引き締めて昼食時の感染症対策に取り組みましょう。

## コロナ対策のつもりが過剰な反応になっていませんか？

今、みんなが不安に包まれやすくなっています。そんな時だからこそ、自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えて見るのが大切です。悪意がない言動が人権侵害につながることもあります。そして、感染症対策にも影響を与える可能性があります。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが、新型コロナウイルス感染症から、自分を、家族を、みんなを守ることに繋がります。

### 思い込み、過剰な反応による差別や偏見

特定の症状というだけで感染を決めつけてしまったり、あるいは感染者と同じ学校、同じ地域の居住者というだけで差別・偏見の対象となることがあります。思い込みを避けて、正しい情報を確認し、科学的根拠の乏しい過剰な反応は控え、冷静に行動するようにしましょう。



### 感染者とその家族への差別や偏見

ウイルスには気を付けても誰でも感染する可能性があります。相手の立場に立って、正しい知識をもとに、感染者とその家族に思いやりをもって接しましょう。

### ワクチン接種をしていない方に対する、

### 差別的行為は絶対にしないようにしましょう。

ワクチン接種は本人の意思に基づくものであり、病気など様々な理由でワクチン接種をできない方もいらっしゃいます。接種の強制はしないようにしましょう。

私たちはウイルスと闘っています。皆が思いやりの気持ちを持ち、お互い「ただいま」「おかえり」と笑顔で言い合える人の和を「地域」「家庭」「職場・学校」に広げていきましょう。

# 前期の保健室利用状況(令和3年4月1日～9月17日現在)

来室時に記入する問診票には、昨夜の就寝時刻や食事内容等の生活振り返り欄を付けています。生徒の中には、おそらく生活習慣の乱れからくる体調不良も多くみられます。自分自身の生活習慣を振り返ることで、健康課題を把握し、今後の健康管理に生かしていきましょう。

| 来室理由 | 内科   | 外科   | 健康相談 |
|------|------|------|------|
| 人数   | 450人 | 154人 | 36人  |

## 比較的多い症状(延べ人数)

<内科>頭痛(207名) 腹痛(103名) 吐き気(66名)  
月経痛(41名) 倦怠感(56名) 等  
<外科>擦過傷(40名) 打撲(19名)  
突き指(18名) 捻挫(16名) 等  
<スポーツ振興センターへの手続き 26件>

※内科には、症状の複数回答があります。

## 保健室利用で気になること

・月経痛がひどい人は、一度婦人科の受診をお勧めしています。

・授業を受けることができないほどの頭痛が、よくある人は、一度受診をお勧めしています。



・時々、保健室に「痛み止めの薬はないか」と来室する人がいます。保健室では、痛み止め等の薬を渡すことはできません。自分用の頓服薬がある場合は、忘れずに携帯しておきましょう。



## 9月9日は救急の日

家の救急箱のメンテナンスをしていますか？薬には使用期限があります。救急箱の中身は、意識していないと使用期限が切れてしまっている！ということがあるかもしれません。救急箱はいざという時に使うもの。やはりいつでも使えるものを入れておきたいものです。この機会に救急箱の中身を点検し、薬や消毒液など使用期限が切れていないか、足りないものはないか等確認してみましょう。



## 保健室からつぶやき

○10月22日(金)1年生を対象として「性・人権に関する指導講演会」を予定しています。

○10月23日(土)10:00～11:00 音楽ホールにて PTA 保健環境委員会主催の講演会があります。参加を希望の方は、申込用紙をご提出ください。

○保健委員代表が「歯」の俳句・川柳に応募しました。良い作品、ユニークな作品が多くあったため、特別賞ということでボールペンをいただきました。この機会に歯の健康について考えるきっかけにつながりましたね。

☆朝晩が寒くなってきました。1日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。上着等で適切に調節しましょう。

