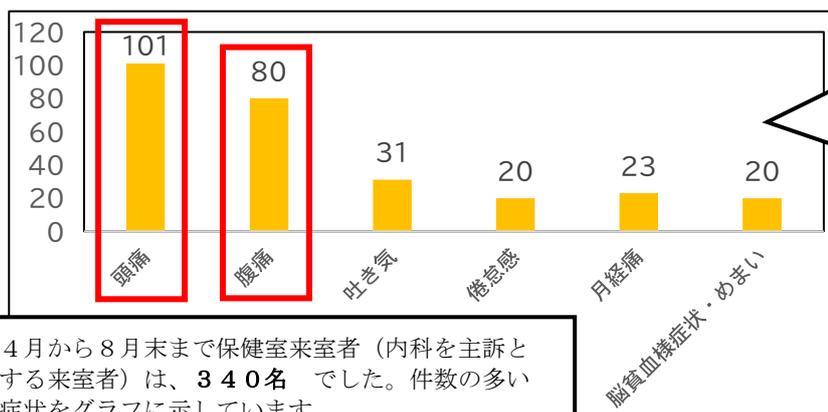


現在も全国的に、新型コロナウイルス感染症流行の第5波が止まらない状況です。感染対策の中で最も重要になるのは、自分自身の健康管理・チェックです。体調の悪いときは無理をせず休養し、かかりつけ医に相談の上、病院受診をしましょう。

4月から8月末までの保健室来室者状況（内科）



4月から8月末まで保健室来室者（内科を主訴とする来室者）は、**340名** でした。件数の多い症状をグラフに示しています。

保健室来室者の中で、**頭痛、腰痛の症状を訴える生徒が圧倒的に多かった**です。特に、この2つの症状について、下記の通り、補足説明をします。



片頭痛と緊張型頭痛

頭痛で多いのは、ズキズキと痛みのある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。片頭痛の三大兆候は、「**動くにつらい**」「**吐き気がする**」「**光がまぶしい**」です。頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが原因です。緊張型頭痛は、持続性があり、頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴的です。

この二つは原因や対処法が異なるので、**頭痛を感じた時に、いつ・どんな症状があったのかを記録する「頭痛ダイアリー」**をつけましょう。ダイアリーをつけることで、自分の頭痛のタイプやどういった状況で起こりやすいか客観的にわかります。また、医療機関を受診する際の参考にもなります。

一般財団法人 日本頭痛学会の頭痛ダイアリー ↓

<https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf>

脳のストレス反応

腸内細菌のバランス
で変わる

脳と腸は、自律神経、ホルモン、サイトカイン（情報伝達を担うたんぱく質）などを通して情報を交換し合っています。そのため、**脳でストレスを感じると、腹痛や下痢が起きたり、その逆に腸内細菌のバランスがよい状態だと、免疫の働きや脳でのストレス耐性も上昇することが期待されます。**

腸内細菌叢のバランスを整えるためには、腸に有益な菌を含むヨーグルトや、食物繊維が豊富な海藻などを積極的にとりましょう。

新型コロナウイルス感染症について

まだまだ油断はできません。再度、自分の生活を見直し、感染対策を徹底してください。

感染対策POINT

自分自身の生活を **しっかり見直し** ⇒ **改善** ⇒ **行動**

*基本的な感染対策を確実に行いましょう。



◇毎朝、登校前の健康観察・検温の実施

⇒自宅で検温ができなかった場合は、生徒玄関前の検温計を使用し、**必ず検温をしてから**登校してください。

体調悪ければ頑張らないで！

発熱、せきなどの**風邪症状はコロナ感染の重要なサイン!!**

コロナ感染症は初期の治療が大変重要です
遅くなれば命に関わるかもしれません

少しでも症状がある場合は、**無理に登校・出勤をせず、
かかりつけ医、又は受診相談センターに相談しましょう**

コロナ感染を見逃さないためのお願いです



発熱等の症状が
出たときの相談先

☎ 0120-567-492 コロナ・至急に 毎日9:00~17:15
(ファクシミリ) 0857-50-1033
(東部地区) ☎ 0857-22-8111 上記以外の時間
(中部地区) ☎ 0858-23-3135
(西部地区) ☎ 0859-31-0029

受診相談センター

休日を含め
24時間対応

(参考) 2021年9月11日 特措法に基づく鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部(第103回)

◇こまめな手洗い、手指消毒

◇マスクの着用(体育の授業、部活動は別扱い)

⇒常にマスクを着用してください。マスクを外す時、特に食事中は、**黙食・マスク会食**を心がけ、**向き合って食事をしない**ようにしましょう。

◇人との距離を保つ

◇換気をする

⇒各クラスの教室にCO2モニターを設置しました。**基準値は、1,500ppm以下**です。窓、戸を開けて換気をしてください。