



土佐女子中学高等学校
保健室
令和2年 3月号

県内の桜の開花の知らせが届くようになり、春を感じるようになりました。学校の桜の木の蕾は、日に日に膨らみを増してきています。新型コロナウイルス感染対策のための臨時休校となり、皆さんと顔を合わせることがなく残念です。皆さん、健康な生活を送ることができていますか？さて、4月からは新たな生活が始まります。春休みの時間を有効に使って、気持ちの切り替えもしていきましょう。卒業・進級おめでとうございます。

ケガの状況



ケガの多くは、不注意によるものでした。部活動中のケガ、身体を動かす授業の体育や道具を使う美術・家庭科の授業などでケガが発生しました。授業中は注意事項をしっかりと聞いて、落ち着いて集中して取り組みましょう。登下校時は思わぬケガをすることがありますので、冷静な行動を心がけましょう。打撲の痛みや腫れが引かない場合は整形外科へ、すり傷の状態がなかなか改善しない場合は形成外科・皮膚科への早めの受診をおすすめします。

保健室利用状況（休養）



「体調がいつもと違い、しんどい」と感じたときは、保健室へ来てください。検温をして一緒により良い方法を考えましょう。体調回復を目指して保健室で休養する場合、休養が原則1時間できます。

休養の主な症状は、倦怠感(しんどい)が最も多く、次いで頭痛・腹痛でした。頭痛や腹痛(生理痛を含む)をよく起こす方は、痛みが出る前にお薬を飲み、保温対策(カイロや下着などで調節する)など、痛みを和らげる工夫をしましょう。あまり変化がない場合、病院受診を視野に入れましょう。6年間の間に、「自分の健康は自分で守る」ことを目標に自分の体と上手に付き合えるように向き合っていきましょう。



(3月8日集計)

スクールカウンセリングの状況

スクールカウンセリングは、毎週火曜日もしくは金曜日の5・6時間目と放課後1時間を利用して実施しています。多感な時期を過ごしている皆さんは、友人関係や進路等さまざまな悩みを抱えていることでしょう。誰かに悩みを相談するのは抵抗があるかもしれませんが、「悩みを言葉にする」ことによって新たな気づきや考えのまとめができることもあります。来年度もお気軽にご利用下さい。また、進路の選択で心理分野に興味がある方の相談も受けつけてくださいます。カウンセリングの予約は、保健室までお願いします。

日本スポーツ振興センターでの給付状況

給付額	中学生	19件	160,566円	
	高校生	15件	389,394円	合計 449,960円

(3月10日集計)

ケガは、授業中・部活動中・登下校中に起こっており、打撲・捻挫・突き指が多かったです。ちょっとしたケガに思っても、靭帯損傷や骨のヒビなどの負傷をしていることもありますので、早めの受診をお勧めします。

学校の管理下で起きたケガの場合、病院の治療費が1,500円以上のお支払いになると保険の給付対象となります。(医療保険制度を使っている金額です。)万が一ケガをした場合は、まずは保健室へ来てください。そして、病院を受診した際も保健室までお越しください。必要に応じて書類をお渡しします。

正しく知って感染症予防をしよう！

- ◇ 手洗い(石けん・ハンドソープ・手指消毒用アルコール)・咳エチケット・こまめに部屋の換気をする！
- ◇ 不特定多数の人が密に集まって過ごすところは、避けましょう。

～免疫力UPに必要なこと～

- ◇ 生活習慣に気をつけよう！
 - ★三度のバランスのよい食事(規則正しい時間に栄養バランスを考えて食事しましょう)
 - ★十分な睡眠(個人差はありますが7～8時間はやすみましょう)
 - ★適度な運動(朝からラジオ体操！ストレッチなどからはじめましょう)
- ◇ 人とのつながりを大切に！(部屋に閉じこもらず、家族との会話をする 것도大切です。)
- ◇ 水分補給はこまめにしよう！(カフェインレスであたたかい飲み物がオススメです。)
- ◇ カラダを冷やさないように、衣服で調節をしよう！免疫力が低下しやすくなります。
- ◇ 室内は、適切な湿度(50～60%)を保てるように心がけよう！
- ◇ お部屋の清掃(ウイルスが滞らないようにしましょう。)



行動自粛期間、どのように過ごしていますか。状況が落ち着いたら、友人と会ってお話ができたらいいですね。2020年春、落ち着いて「未来の自分」を考えるチャンスです。24時間をいつも以上に大切に過ごしてください。いつもは慌ただしい毎日その後回しにしていたことはありませんか？やり残したと後悔しないように確認しましょう。そして、生活習慣を見直し、心と体を整えましょう。新年度、皆さんに会える日を楽しみにしています。



メディアをとめて



いろいろな音を感じてみよう

空気が乾燥していると...



正しくつけてる？
鼻と口をしっかりと
おおう
すき間がないように

☆春休みにすませておきましょう☆

- ◆むし歯や視力の検査、病気の治療
健康診断の後にもらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか？治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間にすませておきましょう。
- ◆身のまわりの整理整頓
友だちに借りたままになっているものはありますか？1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものも整理し、スッキリした気分で、新年度を迎えましょう。



濃厚接触者とは？

患者が発症した日以降に、以下内容が当てはまる方が該当となります。

- 一緒に住んでいる者。長時間の接触(車内・航空機内等を含む)があった者、適切な感染防護対策なしに患者に触れた者、患者の血液や体液等に触れた可能性がある者。その他、適切な感染防護対策なしに手で触れること又は対面(約2m以内)で会話した者。
- 濃厚接触者は、患者と最後に接触した日から数えて14日間、健康状態に注意を払い、発熱や呼吸器症状が現れた場合、医療機関受診前に、保健所へ連絡する必要があります。無症状の場合は、検査をせず、健康観察を行うようになっています。