

保健だより



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年10月

朝晩を中心に急に涼しくなり、秋らしい日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をすることも快適でよい季節です。そして「実りの秋」でもあります。

新しい生活様式を実践しながら、新型コロナウイルスに気持ちで負けないよう、できることを積み重ねていきましょう。いつもとは一味違った「果実」が収穫できるといいですね。



#コロナに負けるな!

がまんの
毎日に
イライラする
ときは…

窓を開けて、深呼吸



お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩

軽い運動を続けましょう。



マスクを
はずして、

からだを

うごかしたら、スッキリするよ♪



次の場合は、学校へ連絡をお願いします

- ①新型コロナウイルスに感染した場合
- ②濃厚接触者に指定された場合
- ③新型コロナウイルスのPCR検査・抗原検査を受ける必要がある、又は受けた場合
- ④同居する家族が、新型コロナウイルスに感染した、
又はPCR検査・抗原検査を受ける必要がある、又は受けた場合
- ⑤受けていたPCR検査・抗原検査の結果が判明した場合

全国的に新型コロナウイルスの家族内感染が増加しています。
同居している家族も含めて、健康管理・健康観察をお願いします。

症状はどう違う？



「新型コロナウイルス」「インフルエンザ」「かぜ」「アレルギー」

	咳	発熱	筋肉痛	寒気 震え	倦怠感	頭痛	下痢	咽頭痛	息切れ	嗅覚障害 味覚障害	胸痛	鼻水	くしゃみ	涙
新型 コロナ	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
インフル エンザ	●	●	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
かぜ	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	●	●	○
アレ ルギー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●

● よくある ○ ときどき ● たまに ○ あまりない ○ なし

参考資料：<https://www.co.carver.mn.us/home/showdocument?id=19659>
 (アメリカ合衆国ミネソタ州 公衆衛生当局 HP より一部改変)

今年は、従来の「インフルエンザ」「かぜ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや咳エチケット、身体的距離の確保など、予防法は共通しています。

症状については上の図にもあるように、アレルギー症状（花粉症など）を含め、同じようなものがみられます。自分で安易に判断することは禁物ですが、気を付けたい病気についての知識としておさえておくとよいでしょう。

色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されています。一方、学校では 2003 年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目から外され、「赤と緑」「青と紫」など特定の色の組み合わせが、先天的に見えにくいことに、気付いていない場合があります。

簡易的な色覚検査（スクリーニング検査）は保健室でも実施することができます。希望する場合は、申込書をお渡ししますので担任または保健室までお知らせください。

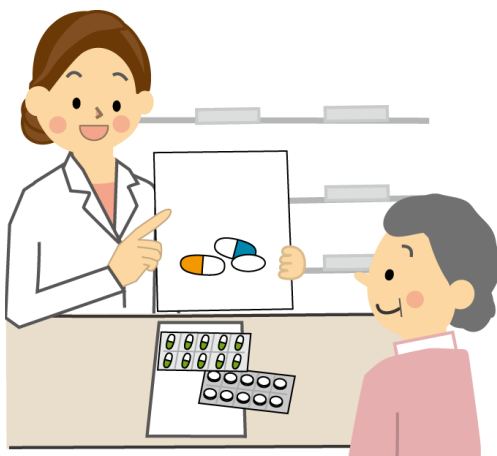


薬と健康の週間

令和2年10月17日～23日

現代において、私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、インターネットでも薬を購入することができます。ただ、その身近さ・便利さのあまり、「薬さえつかっていれば治る、元気でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。

保健室では内服薬（飲み薬）は渡せません。薬には副作用があるからです。脳炎などの重大な副作用が起こることもあります。いつも飲んでいる薬でも体調によってはアレルギー反応（かゆみや発疹など）を起こします。また、原因のわからない頭痛や腹痛を抑えることは、重大な病気の発見の遅れにつながります。普段から服用している薬がある場合は、各自で学校に持参しましょう。薬はあくまでもサポートするためのもの。10月の「薬と健康の週間」をきっかけに薬についてあらためて考えてみてください。



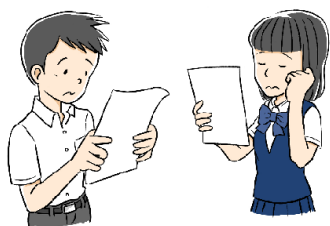
健康診断の結果をお知らせします

健康診断の結果について、専門機関での検査や治療が必要と判断された場合にお知らせを渡しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに受診し、その結果を学校にお知らせください。

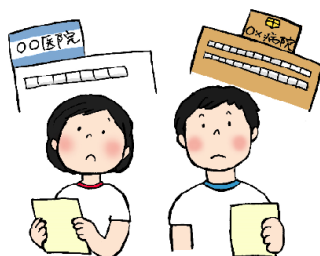
すでに定期検診等で医師から指示を受けている場合は、それらの結果や指示の内容を保護者の方が記入し、提出してください。

なお、学校での健康診断は、スクリーニングといい、問題や疑いのある者をふるい分けるものです。病院など医療機関での確定診断とは異なります。受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご理解ください。

結果を確認する
(家の人にもみてもらう)



必要な
検査や治療を受ける



自分の生活を
振り返る

