

ほけんだより 6月

東京都立東村山高等学校
保健室発行
2023.6.21

東京も梅雨入りし、雨の多い毎日となりました。
体調を崩す人が多くなっています。特に、咳、のどの痛みの症状から発熱というケースが多いように思います。
咳が長引くと咳ぜんそくになって治療に時間がかかったりします。症状がある人は、早めに受診することをお勧めします。発熱してもすぐ熱が下がったからと受診しない人がいますが、38℃以上の発熱があった場合には、翌日でも構わないので、必ず受診をして検査してもらおうと良いです。学校は、集団で生活している場ですので、集団感染予防の観点からも1人1人が体調管理をしっかりしていただくことが大切です。

要注意！！

☆学校感染症の改訂について【ご連絡】*本校でも、6月コロナ・インフル罹患報告出ています。

5月8日より、新型コロナウイルス感染症が第5類になり、学校感染症についても第1種から第2種に変更されました。今までは、出席停止の期間は、「治癒するまで」でしたが、5/8以降に新型コロナウイルス感染症に罹患した場合からは、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」と出席停止の期間が変更になります。学校HPに改訂された学校感染症の出席停止期間の表を掲載しています。ご確認ください。

☆食中毒の季節です。

お弁当 食中毒予防のポイント

- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う
- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱

お昼のお弁当が痛んでいて、急な吐き気や腹痛の症状が出てしまう人がチラホラ出始めました。
ポイントを押さえて、予防に努めましょう。

☆雨の日が多い梅雨のこの時期、自転車の運転、気をつけて！

雨の日の「ヒヤリ」事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。
大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？
こんな対策をしてみましょう。

- レインシューズをはく
転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。
- カサをさして自転車にのらない
風にあおられて転ぶかもしれない。レインウェアを着るようにしましょう。
- カサや衣服を派手な色にする
車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

朝、時間に余裕をもって家を出ていますか？自分はルールを守っていても巻き込まれることもありますから。
最近、自転車同士の衝突事故が多いように感じます。
交通ルールを守り、雨の日は、必ずレインコートを着て自転車に乗りましょう。
傘さしはダメですよ！

☆蒸し暑くなってきました。今から暑さに慣れていきましょう！水分補給もしっかりと忘れずに！

水分 足りている？



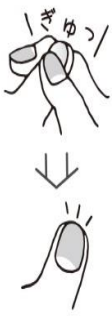
爪でチェックしてみよう！

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



～保健室よりひとこと～

中間テストが終わり、体育祭に向けて練習がスタートした5月下旬頃から、保健室の来室数は急増中！来室数30人越えがずっと続き、体育祭の日は、応急手当等対応した人数が91名となりました。その後も、梅雨に入り、お天気のせいもあるのか頭痛や風邪の症状（のどの痛み、咳、鼻水）での来室が増えています。そして、さらにこの時期の特徴？なのか、ストレスとうまく向き合えず、何となくずっとモヤモヤが続いてしまっている人もいます。

そんな時、どんな風に自分の心と向き合っていけばよいのかの対処法は、歌って発散、自分の好きなことに没頭する、休憩する、身体を動かす、話をする、相談する、生活リズムを見直す等々、自分でできる範囲で心のケアをしてみるのも大切。ただ、悩んでいる時、どうしても相手の方にばかりフォーカスしがちですが、相手を責める前に、自分の考え方の癖を知り、考え方を違った方向に変換させてみることもとても大切です。心のため込んで爆発寸前という人は、早めに話せる大人に相談しましょう。

あなたにとって、この人ならと思う身近な大人は誰でしょう？

何でも思い通りにならないことも多いですが、自由は何でもありが自由ではありません。悩みを抱えつつも、自分が今やるべき学校生活（特に授業）は、しっかりやること。いつでもなんでも便利な保健室ではないですよ！

お話をしたいなら、できる限り、休み時間や放課後に約束をしてもらえるとうれしいです。

