

12月のほけんだより



東京都立東村山高等学校

保健室発行

2022.12.20

◇保健室来室状況について (9/1~12/9)

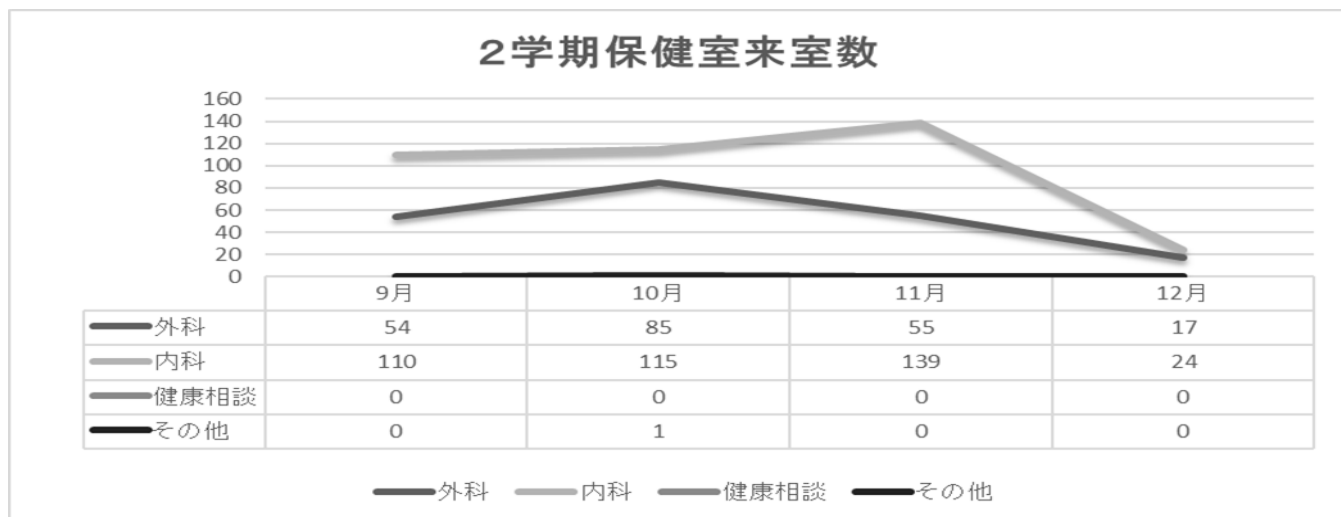
2学期の保健室の来室状況は、合計600名 (昨年度397名) でした。とても多かったです。

月ごとの科別状況は、下記グラフの通りです。

来室理由上位は、内科的主訴としては「頭痛」「気持ち悪い」「腹痛」

外科的主訴としては「打撲」「擦り傷」「突き指」…の順でした。

11月に入って、本校でも新型コロナウイルス感染症の流行期に入り、自覚症状がある人が、保健室に検温のため、来室する人が続出しました。朝の健康観察は大切です。家を出る前に、必ず検温する等体調確認しましょう！



◇冬休みに入っても、引き続き感染症対策に努めましょう。

①毎朝、「健康観察」をしましょう！

～QRコードによる「健康観察」入力続けていますか？活用しましょう～

冬休み中も、自分で健康管理できる力をつけましょう。



毎朝、検温を習慣づけ、記録に残しておけるようにしましょう。
体調が優れない場合は、無理にせず休みましょう。

年末年始の急な発熱等に備え、相談窓口となる連絡先を確認しておきましょう。

- ① かかりつけ医に電話相談する。
- ② 東京都発熱相談センター(24時間対応)に電話相談する。(土日祝含む、年末年始も対応)
★03-5320-4592、03-6258-5780
★03-6732-8864 (医療機関案内専用)
- ③ 不安がある場合…新型コロナコールセンター
★0570-550571 (年末年始も対応)
- ④ 無料PCR検査を受けたい時→03-4405-4958(9時~19時まで)



②不織布マスクをつけましょう！

変異株の感染力は、かなり強いです。布やウレタンマスクではなく、不織布マスクをつけましょう。

③手洗い、消毒をこまめにしましょう！

マスク、手洗い、しっかり行いましょう。

手拭き用のタオル、ティッシュ、予備のマスク等持っていますか？必ずカバンに入れておきましょう。



寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由

その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

脱水にならないように、こまめに水分補給をしましょう。

体育の授業で、「持久走」が始まりました。

急に足がつったりする症状が出ることもあるので、気をつけましょう。

～保健室よりひとこと～

2学期が終わります。この冬休みも、生活リズムを乱さないように朝起きる時間を変えないようにするとか朝ご飯を必ず食べるを実践してほしいと思います。また、年末年始、外出も増えると思いますが、感染対策しっかりして元気に過ごせるようにしましょう。

来年の干支は、「うさぎ」…前進する、前を向くという意味で、縁起の良い動物として知られています。

新しい年、前を向いて一歩ずつ進んでいきたいですね。良いお年を～(^^♪

