



小松高校 保健室

No. 6

2021年7月14日

来週から夏休みですね。夏バテせずに元気に過ごす秘訣は、生活リズムをくずさないこと。学校に来る日も休みの日も、起床時間・就寝時間・食事時間を一定にして、規則正しい生活を心がけましょう。

団活動中の感染予防対策、できていますか？

石川県の感染状況がステージⅠ「感染要注意」からステージⅡ「感染拡大注意報」に引き上げられ、「石川県感染拡大警戒宣言」が発出されました。校内でも感染予防対策を徹底していきたいのですが、皆さんの様子を見てみると、いろいろと心配な場面がみられます。

今、とくに気になっているのは「団活動」です。マスクを着用せずにいる時間が長く、しかも対面でしゃべる様子があちこちで見られます。もしも校内で新型コロナウイルス感染症が発生してしまったら、クラスターが起きてしまったら、記念祭どころではなくなってしまいます。具体的に気をつけてほしいことをお知らせしますので、全員が協力して感染予防対策の実施をお願いします。

★最低限、行ってほしいこと

- ①団活動をする前には、かならず「手洗い」か「手指消毒」をする。
- ②団活動を行う場所の「換気」を徹底する。(教室で行うときは窓を開ける)
- ③隣の人と1m以上距離を取れない状況では、全員がマスクを着用する。
(ダンスをしているときも、声を出すときはマスク着用をお願いします)
- ④水分補給をこまめに行う。

新型コロナウイルスのワクチン接種について

市町によっては高校生の年代にもワクチン接種券の発送が始まり、本校内でも「ワクチンを接種した！」という声を聞くようになりました。ワクチン接種に関するお問い合わせがありましたのでお知らせします。



Q1: 学校のある日にワクチン接種へ行くときはどんな扱いになりますか？

A1: インフルエンザワクチンを接種するときと同じように、学校を休めば欠席、途中から来たら遅刻、途中から行くときは早退となります。

Q2: ワクチンを接種したら副反応が出ました。どうすればいいですか？

A2: 体調が悪くて授業に出られそうにない時は、家でゆっくり休養してください。

体調が回復し、学校に出てこられるようになったら、「発熱等かぜ症状による欠席届」を保健室までご提出ください。(休んでいた分は出席停止になります)

ワクチンを接種しても、基本的な感染予防対策は継続して実施をお願いします。

救急処置講習会を行いました

7月2日（金）テスト最終日の午後、1～2年生の保健委員と運動部の代表生徒が参加し、救急処置講習会が行われました。今年は新型コロナウイルス感染症の拡大のため、小松市消防本部の皆様をお呼びできず、保健室の養護教諭が講師となり、夏に起こりやすい熱中症への対応や、もしも人が倒れたときの救急処置法を学びました。

実際に人形とAEDトレーナーを使って心肺蘇生法を行う体験もしました。心臓マッサージは思ったよりも力があること、1分間に80～100回のリズムで押すことが大事なこと、一人で行うととても大変なので協力者を集めることが大切なことなど、身をもって知ることができました。

事後のアンケートには、「何度やっても忘れるので、忘れないように定期的に練習することが大事だと思った」「AEDの置いてある場所を確認できてよかった」「水分補給は、水やお茶だけではなく塩分も必要なことがわかった」など、それぞれの心に響いたことが書かれていました。ぜひ今回の学びを忘れずに、いざというときに行動できるようになれたらいいなと思います。



まだ受診していない人は、夏休みのうちに受診しよう

先日、今年の歯科検診後に受診のお知らせをもらったけれど、まだ受診できていない生徒を対象に、歯科保健指導を行いました。早期受診のメリットや放置するデメリットを説明し、いつまでに受診するか、各自で目標を決めてもらいました。歯科で受診のお知らせをもらった人が多いので今回保健指導をしましたが、それ以外の視力や内科、心臓、尿などで受診のお知らせをもらった人も同じです。早めの受診をお願いします。

「松高生は忙しくて受診する時間がない」と受診をなかなかしてくれない生徒からよく聞きます。でも忙しいからこそ、悪化する前に早く受診して治してしまった方が時間や手間が少なく済みますし、すっきり気分よくその後の時間を使えると思います。

とくに3年生は、早めの受診をお勧めします。受験勉強で忙しいと思いますが、後になればなるほど勉強疲れとストレスで免疫力が弱まり、体調不良になりやすくなります。早めに健康リスクを減らしておくことも受験対策です。市町の子ども医療費助成の対象は18歳になった年度の3月末日までですので、有効に活用してください。



9月9日(木)にマラソン健診を予定しています。

内科健診の日に欠席して、まだ受診できていない人はその時に健診を行いますのでお待ちください。もしも体調が悪かったり、体のことで何か心配なことがある人は、早めに受診してほしいので、保健室までご相談ください。よろしくお願いします。