

ほけんだより



3月

小松高校 保健室

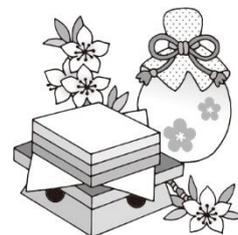
No. 13

2022年3月3日

3月に入り、少しずつ春めいてきましたね。今月は4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期です。

学校生活を送るうえで最も大切なことは心身の健康だと思いますので、休みの時も生活習慣をくずさないように過ごしてください。

また今年度、受診のお知らせをもらっていてまだ受診していない人は、春休み中に必ず受診を済ませておきましょう。よろしくお願いします。



引き続きコロナ感染症への予防対策をお願いします！

全国的には少しずつ感染者が減ってきているようですが、石川県ではまだ毎日数百人単位の感染者が報告されており、収束までにはもう少し時間がかかると思われます。今月は入試や春休みで学校がお休みになる日が多いので、普段の生活の中での各自の感染症対策行動がとても大事になります。

もし自分が感染してしまったら、と想像してみてください。家族や友だちなど身近な人を濃厚接触者にさせてしまったり、感染させてしまったりするかもしれません。治っても、しばらく後遺症があるかもしれません。それを防ぐには「感染しない」ことがいちばん大事です。

<毎日の生活の中で気をつけてほしいこと>

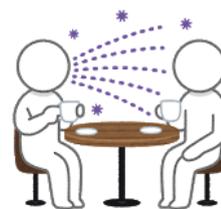
- 朝の健康チェックと検温
 - 部屋の換気（できれば常時換気で）
 - 手洗い（手指消毒）
 - 食事は少人数で黙食
 - マスクの着用（不織布マスクの推奨）→話すときは必ずマスク着用で！
 - 混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出や移動を控える
- （県外との不要不急の往来自粛）

【感染の可能性のある期間】 発症の2日前から発症後 7～10日間程度。

★濃厚接触の可能性が高い場面の例

- ・近距離で、飲食しながら会話をした
- ・更衣室などでマスクをしないで会話をした
- ・近い座席で長時間を過ごした
- ・換気の悪い空間（車内等を含む）で長時間一緒に過ごした 等

ついうっかり…
に、ご注意を！



これまで皆さん一人ひとりが感染予防行動に協力してくださったおかげで、今のところ小松高校内でクラスターは発生していません。ご協力に感謝します。これからも皆さんが安心して学校生活を送れるように、学校内での感染症流行を防ぐために、ぜひとも引き続き感染対策にご協力をお願いします。

学校保健委員会を開催しました



2月24日（木）、学校三師の先生方やPTA会長、母親代表委員長をお迎えし、今年度の学校保健委員会を開催しました。保健室より朝の健康チェックを利用したコロナ感染症予防、歯科保健指導、今年度の保健室利用などについて説明し、参加者それぞれの立場からのご意見をいただきました。

学校医：県内の高校でも多数コロナ感染者が出ている。発熱はなく軽い症状でも陽性になっている。今、検査をすると2人に1人は陽性。飲食中、マスクをせずに話をする高い頻度で感染する。ファミレスなどで生徒同士がマスクなしで長時間しゃべりながら食事をするのは謹んでほしい。大人も気をつけてほしい。（感染予防のためには）マスクは不織布のものを推奨。

学校歯科医：歯科受診率が1.5倍に上昇したのはよかった。2回くらい歯医者に行けばよくなるだろうという生徒が多くいるので、ぜひ早めに受診してほしい。歯肉炎は重症化すると治療が大変。歯科医院でコロナに感染する可能性は極めて低いので、早期受診をお願いしたい。

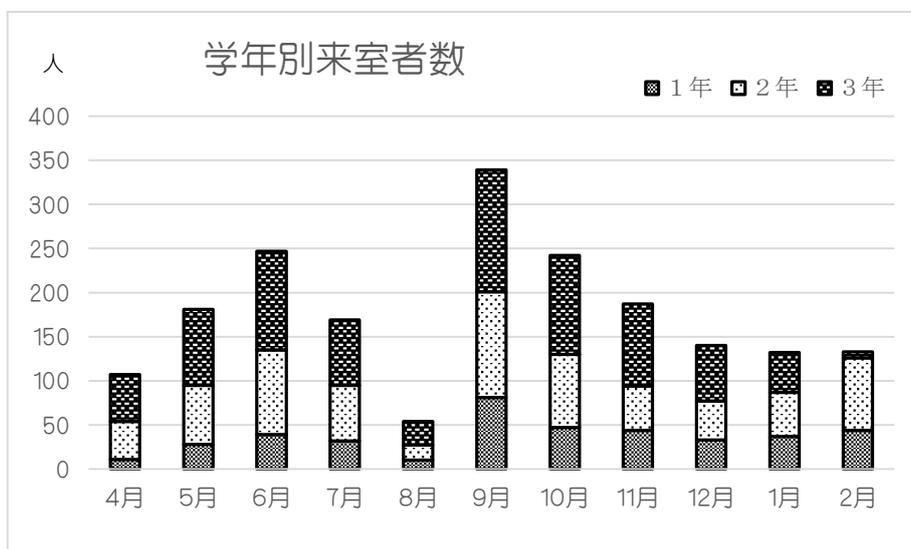
学校薬剤師：近くの小学校では感染が広まっていたが、小松高校は感染が抑えられていてよい。感染予防のためには「換気の徹底」「マスク着用」「手洗い」が大切。ぜひ継続実施してほしい。

PTA会長：学校での取り組みの詳細を知れてよかった。保護者の協力が必要な時は、PTAとしてできるかぎり協力したい。

PTA 母親代表委員長：細かく生徒のことを見ていただき、保健室でもメンタル面でのサポートがあり安心した。困ることがあったときには手を差し伸べていただけるとありがたい。お昼の保健委員の放送では、皆さんの協力で感染予防されていることをほめつつ、注意喚起するとよいのではないかな。

上記以外にも、近隣医療機関の検査のひっ迫状況や3回目のコロナワクチン接種（3回目は副反応が強めらしい）についての情報をお聞きしたり、保護者の思いや学校に望むことをうかがうことができたり、有意義な時間となりました。お忙しい中ご参加くださいました皆様、本当にありがとうございました。

今年度の保健室利用について



今年度は延べ 1932 人の皆さんが保健室を利用しました（2月末日現在）。昨年の同時期より 300 人近く減っています。

今年度もコロナ感染症に振り回された一年でしたが、感染に気をつける行動が皆さんの健康維持に繋がっていたと思われます。

来年度も継続して健康管理を行い、元気に学校生活を送りましょう。