

いきいき ☆きら☆きら



令和4年5月3日

津幡中学校長 小村 隆典

養護教諭 橋口 昌美

行動制限なしのゴールデンウィークが終わって、石川県では感染者が急増しています。今回のウイルスは、重症化する人が少ないのでその点では少し安心ですが、保健室ではこんな話を聞きましたよ。

生徒A：先生！頭痛あるので休ませてください。感染してからずっと軽い頭痛が続いています。熱はないけれど・・・

橋 口：そうなの？熱測ってみよう（検温するが平熱）。再度のコロナ感染は考えにくいから、後遺症のような感じかな？そういう情報も聞くけど・・・

生徒B：自分も感染して登校できるようになってからAと同じ頭痛が続いているよ。我慢できないほどではないけど。軽い頭痛はずっと感じる。感染した他の家族はそんなことはないらしいけど自分だけ・・・

橋 口：それは困ったことだね。あまり継続するようなら、主治医に相談してみてくださいかな。

軽い頭痛がずっと続いているという2人。この話を聞けば、できれば「感染」は避けたいものですね。もちろん、もとの元気さに戻っている人もたくさんいます。これから、暑さがやってくるので「熱中症」との兼ね合いで屋外では、マスク外すことも可能との声も聞かれます。ですが、距離がしっかり取れることや、換気に気を付けるなどの、人との距離と会話をかわすときには注意が必要です。

部活動では、感染の状況によっては、そのチームが試合に出場できなくなることも考えられます。

一人一人が気をつけて生活しましょう。

★ — だれもが、利用しやすい保健室 — ★

どの学年の人でも、男子でも女子でも入室しやすいような雰囲気づくりします。大人数でドッと押し寄せると、他の生徒が入室しづらい状況になります。また、相談などに来室した場合、話しにくくなります。具合の悪い本人のみ入室をお願いします。

★ — 元気を取り戻せる保健室 — ★

体・心のつらい人が、「元気回復のきっかけをつかめるようになる」といいなと思います。保健室にはベッドを備えていますので、休養ができます。心を落ち着かせたり困ったことを相談できるような環境を整えていきます。



★ — やすらげる・安心できる保健室 — ★

すぐに適切な処置ができ、早く症状を軽減できるように努力します。何か困ったことが起きたら、気軽に相談にききましょう。一緒に考えて早く体と気持ちを楽しみましょう。清潔に整理整頓に心がけ、静かで休まる場所になるよう工夫します。みなさんも利用した物の後始末（使用したベッドの布団の整頓）借りたものの返却など守りましょう。

心の手当てをします。



★ — 人に優しくなれる保健室 — ★

病気やけがの人には、やさしく接する心を育てて。保健室では、やさしい言葉を使いお互いに、やさしい声かけができる場所にしましょう。

★ — 規律のある保健室 — ★

下の囲みの「**保健室利用のきまり**」を見てください。

保健室のものは、何であっても先生の許可なく使えません。

また、保健室にはいろいろな物品があります。「先生ゾーン」には入らないこと。床面にテープで印があります。先生の机上のものもさわらないでください。

★ — 健康情報を知り成長を実感することができる保健室 — ★

できるだけ新しい情報を備え、みなさんの知りたいことに答えて行けるように努力します。気軽に聞いてください。備えている測定器具を使うことができますが、先生に一声かけてください。

感染症対策として、保健室横に「発熱待機室」を設けています。発熱した場合や感染症が疑われる場合、保護者の迎えまで「発熱待機室」で、他の生徒との接触がないように配慮しています。「発熱待機室」にもベッドを備えています。(お友達の入室は禁止です)

保健室利用のきまり

- ① 保健室を利用するときは、担任の先生か次の時間の教科の先生、先生に会えなかったら、会長・副会長に連絡する。(会長・副会長は教科の先生に必ず連絡すること。) 時々、休み時間内に対応できない場合があります。
- ② 病気の来室は、保健室利用カード(ピンク色の用紙)が必要です。職員室は保健室のすぐ前です。まず職員室に行き、カードをもらうことで学年の先生が保健室に行っていることの確認ができ、担任や教科担任が「授業にいない生徒の把握」ができる仕組みになっています。急ぎのけがの来室は、直接保健室に来室してもかまいません。
- ③ 休み時間のはじめの時間帯に来室しましょう。次の授業に遅れないためです。
- ④ 症状が軽いときは、本人だけが来室するようにしましょう。頭部の打撲など、ひどい症状のときは、付き添いは必要です。休養は、原則「1時間」です。状態が改善されない場合は、保護者に連絡し早退になります。長い時間の休養はできません。
- ⑤ 保健室では飲み薬は出せません。(片頭痛が起きる可能性のある人は自分に合ったものをカバンに常備しておきましょう。)
- ⑥ 必ず来室の記録を書いてください。体の様子を書きます。検温は座って測定したら、必ず記録をしてください。
- ⑦ けが・病気・相談の人など、保健室は多くの生徒が利用します。昨年の来室は、2050件程でした。緊急度合いによって、対応順番がかわります。
- ⑧ 入室・退出の挨拶もしっかりしましょう。「ありがとうございました」を聞くと先生も元気が出てきます。
- ⑨ 先生が保健室にいないとき、すぐに職員室に来てたずねてください。先生がいない保健室に1人でいないでください。(会議や出張などでいないこともあります。なるべく保健室前に表示をしておくようにします。)
- ⑩ 困ったことがあったら、どんなことでも早めに相談しましょう。解決に向けて一緒に考えます。いつでも、声をかけてください。心の不良もOKです。「困っている」「どうしたらいいかわからない・・・」等様々な問題で来室する生徒も多いのです。体や心が元気でないときや、学校生活でのアクシデントが起きた時、気軽に相談してください。他の先生やカウンセラーにつなげることもできます。お話を聴き、一緒に考えることでうまくいく場合もあります。

