



あなたは大丈夫？疲れがたまっていますか？



ゴールデンウィークも終わり、体調はどうですか？まだまだ新学期の疲れがとれない人はいませんか？疲れがたまっている人は、無理をしないで早く寝るのが一番です！

自分の周囲の様々な変化に体がついていけず、食欲がなくなったり、やる気が出なくなったり、落ち込んだ気分が続く・・・という事があります。あなたは大丈夫ですか？ほとんどの場合、目に見えない「ストレス」が原因のようです。思い当たる時はひとりで悩まず、家族、友達、周りの人に話をきいてもらいましょう。気分転換も大事ですね。

〈気持ちを吐き出してみよう〉

1. おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
2. 話したことを少しメモしておきましょう。



〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所へ移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



検尿未提出の人へ

尿検査は学校保健法で定められた大切な検査です。提出できなかった人は二次検査の時に忘れずに提出して下さい。

【提出日】5月25日

**☆忘れた人は学校で探
って提出してもらいま
す。**

〈ハンカチ・タオル調べの結果〉

健康委員会で、4月26日（月）から4月30日（金）まで「ハンカチ・タオル調べ」を行いました。

〈目的〉・毎日ハンカチをもってくる人が増えるようにする。

- ・手洗いをした後に清潔なハンカチで手をふく習慣をつける。

その結果をお知らせします。調べた4日間の平均です。

持ってきた人の割合は・・・

1年1組	1年2組	1年3組	1年4組
96%	100%	78%	60%
2年1組	2年2組	2年3組	2年4組
55%	55%	83%	65%
3年1組	3年2組	3年3組	3年4組
83%	81%	74%	92%

全校平均は、77%でした。

手を洗った後は清潔なハンカチで手をふいてほしいと思います。朝、ハンカチを持ったか、確認しましょうね。

〈健康委員の声…4日間調べて…〉

- ・前よりふえてよかったです。このまま続けてほしい。
- ・火曜日から全員がもってくるようになった。
- ・どんどんハンカチをもってくる人が増えてよかったです。全員がもってこられるようになればいいと思いました。
- ・増えたり減ったりした。
- ・最終日は90%を超えることができた。
- ・チェックの後に呼びかけた結果、持ってくる人が増えたので良かったと思います。
- ・変わらなかった。



★予防医学協会の都合により、一年生の心臓検診が延期になりました。★

うた ＜詩先生のひとくちコラム＞



あなたにとっての新型コロナウイルス感染症

みなさんこんにちは。輪島中学校で学校医をしています小浦詩です。今年からほけんだよりでコラムを不定期に担当させてもらうことになりました！

さて、世界で・日本で新型コロナウイルス感染症が広がり1年以上たちました。中学生の皆さんも、学校の休校、学校行事の縮小など実際に様々な影響を感じた1年間だったのではないのでしょうか。

新型コロナを考えたときの大事なポイントは

- ・それぞれの世代にとってのコロナウイルスの怖さが違うこと
- ・自分のことだけでなく、近くに住む・遠くに住む家族のこと・周囲の人を思う想像力が必要なこと

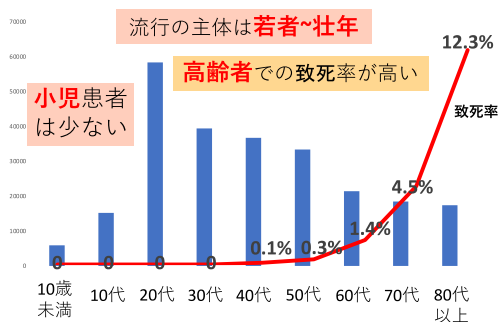
このグラフは、新型コロナの年齢別感染者数と致死率です。参考に隣に提示したインフルエンザと比較してわかるように、インフルエンザが子ども主体であるのと異なり、新型コロナの感染の主体は若者～壮年期です。そして、50代以降年齢があがるにつれて重症者や致死率が急上昇します。子どもにとってのコロナと、若者にとってのコロナと、高齢者にとってのコロナは見える姿が違うということです。

“それじゃあ子供にとってコロナは怖くないのか??”それは合っているようでいて間違っています。みなさんにとって、病気としてのコロナは確かに怖くないかもしれない。でも自分のおじいちゃん・おばあちゃんにとってはどうかな？流行が私たちの地域で広がってきたら、当たり前だった学校、部活、友達との繋がりに様々な影響が出てくるかもしれません…

今回は”子どもにとってのコロナ・変異株は子供にも危険？”をテーマにお話します。

輪島中学学校医・市立輪島病院小児科・産婦人科 小浦詩

年齢別の患者数・致死率



季節性インフルエンザとの比較

