

# 保健だより 2月号

令和6年2月  
石川県立輪島高等学校  
保健室

震災から1か月が過ぎました。地震への恐怖やいつもとは違う生活などで心身ともにお疲れのこと  
と思います。普段通りの生活に1日でも早く戻ることができることを切に願っています。

学校で数人の生徒たちが学習や活動に取り組んでいる姿を見て元気をもらっています。今は学校に  
来ることができない生徒、市外に避難している生徒もいつか姿を見ることができたら嬉しいです。

## 健康観察の提出をお願いします

学校では生徒全員の健康状態や心の状態を知り、支えたいと考えています。  
毎日見ているので、提出をお願いいたします。

震災による心の変化は1か月以上経たないとわからないと言われています。  
これからが大切な時期となります。

## 健康観察結果の一部から

観察項目	1月22日	1月23日	1月24日
眠れていない	9人	7人	7人
食欲がない	5人	5人	7人
風邪症状がある	5人	6人	2人

提出が特に多かった3日間です。(毎日の提出率は3分の1ほど…)

睡眠不足や食欲不振のほかに**風邪症状**も記入する生徒が多いことが気になりました。

このような心と体の体調不良は、大きな心理的ショックによって、  
**誰でも起こりうる一般的で自然な反応です。**

頭痛・腹痛が続く、夜中に目がさめる、体が重いなどの症状も震災によって疲れが溜まっている  
状態ではないかと思います。

こんな時は家の人、友達、先生等、身近な人に相談してください。

ほかの人に聞いてもらうだけでもずいぶん楽になります。

## 感染症対策について

健康観察でもありましたが、風邪症状の生徒が多いです。避難所にはたくさんの方がいたり、水も断水して  
いるため普段よりも予防が難しいです。できる限りで良いので以下のことに気を付けてみてください。

### ・食事前、帰宅後、トイレの後は手洗いとアルコール消毒

水がない人はアルコール消毒だけでも効果的です

### ・こまめに換気

避難所でも感染症から全員を守る精神で率先して行ってください

### ・喉の保湿

うがいや水分補給をこまめに行ってください



DMAT（災害派遣医療チーム）の方から教えてもらったのですが、  
寝る前にマスクの中に濡れたティッシュを入れておくと  
喉が乾燥から守られておすすめです！（実体験）



普段と違う生活で大きなストレスを抱えていると思います。

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない

健康のこと以外でも不安なこと、いつもとは違う変化や悩みなどありましたらいつでも連絡してください。