

# ほけんだより 9月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室（V o 1. 15）2020年9月第3号



朝夕の涼しい風に秋の気配が感じられる季節となりました。

この時期は気候が不安定で、体調を崩しやすくなります。

体調管理とともに、衣類の調節も心にとめて、健康な毎日を過ごしましょう。

## 9月24日～30日 結核予防週間



結核とは、「結核菌」という細菌による慢性感染症です。患者のくしゃみや咳の際に体外に排出された結核菌は微細な大きさのため、なかなか落下せず空気中を漂っています。この結核菌を肺の奥深くまで吸い込んで、小さな病変ができて、時には肺の入り口のリンパ節が腫れた段階で感染が成立したことになります。感染が成立しても、多くの場合は人の免疫の力で抑えられますが、吸い込んだ菌が非常に多い場合や、免疫が低下している場合には「結核症」に進むことになります。

日本は2017年に人口10万人あたり13.3と「中まん延国」であり、16,789人の患者が報告されています。近年は若年者を中心に外国出生の患者が増加しています。結核は今も日本の最大級の感染症です。

(公益財団法人結核予防会HPより抜粋)

## 新型コロナウイルス感染症のこと

県内の感染者は少ない状態ですが、全国的には感染者は後を絶たず、クラスターも発生しています。4連休後の感染者増を心配する声もあり、決して気を緩められる状態ではありません。

3密を避けること、手洗いをこまめにしていぬいに行くこと、睡眠や食事、運動などに留意し、免疫力を落とさないような生活を心がけること、大声で話したり歌ったりすることは控えること、ソーシャルディスタンスがとれない場合はマスクを着用すること、などなど「新しい生活様式」に則った生活を心がけましょう。

校内ではマスクをつけずに談笑している人、対面で飲食をしているひと、腕相撲をがんばっている人などがいますが、「飛沫感染・接触感染」の可能性を考え、そのような行動は控えてもらいたいと思います。

## 保健室からのお願い

### ○ スポーツ振興センター災害共済給付の申請について

学校管理下における負傷疾病で受診した場合は、ひとつの事象について医療点数500点以上（接骨院等においては5000円以上）であれば給付金を受け取ることができます。これには、センターもしくは学校所定の用紙に医療機関等や保護者の記入が必要となります。

このような場合は担任やクラブ顧問まで申し出てください。また、既に用紙をもらっている人は、医療期間等や保護者に記入してもらったら速やかに学校に提出してください。

### ○ 貸し出した物の返却について

タオルやコンタクトレンズケース、下着類など、保健室で貸し出した物がなかなか戻ってきていません。心当たりのあるひとは、できるだけ早く戻してください。

### ○ マスクについて

保健室にマスクを取りに来る生徒が増えています。マスクは家からつけてくる、あるいは持ってくるようにしてください。予備の物も持参しましょう。

### ○ 朝の検温・健康観察票について

毎朝の検温は続けていますか？健康観察票に記録していますか？健康観察票は毎日学校で提出し確認してもらっていますか？自分の健康管理のためなので、忘れずに行ってくださいね。