

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2022年1月号 (Vol.19)

3学期がスタートしました。

冬休み中、健康に、安全に過ごすことができましたか？

新春の陽光がまぶしく感じる日もありますが、まだまだ寒く、空気も乾燥しています。

引き続き、感染対策を万全に行いながらこの冬を乗り切りましょう！

新型コロナウイルス感染症のこと


和歌山県内では感染者ゼロの日が続いていますが、全国的にじわじわと感染者が増加傾向にあります。オミクロン株の感染拡大により第6波への懸念も高まっています。

人混みを避ける、マスクの着用、手洗いの徹底、換気の徹底、人と人との距離を保つ、自分自身の免疫力を落とさない生活を心がける…これまでいわれてきている感染対策を継続していきましょう。

健康観察について

毎朝の健康観察も引き続きお願いします。自宅を出る前に検温と体調チェックを健康観察票に記録し、SHRで提出して担任の先生に確認してもらってください。もし自宅での検温をせず登校した場合は教室に入る前に校門立ち番の先生または保健室や職員室等で検温を受けてください。感染拡大を防ぐためにもご協力をお願いします。

まっすぐに
背中を
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



味覚異常
嗅覚異常
咳
息切れ



急な高熱
筋肉痛・関節痛



鼻水
発熱
のどの痛み

特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

予防接種をしても発症することがありますので過信は禁物。

念のため、かかりつけ医や発熱外来等に相談したうえ、受診するなどしてください。

その結果、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等学校感染症以外の場合でも受診した日は出席停止となることがあります。また、学校感染症と診断された場合は出席停止となります。受診したりPCR検査等を受けたりした場合は必ず担任に連絡をお願いします。

いまから準備・対策を…花粉症

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から出始めることもあるそうです（すでに身をもって実感している人もいますか?）。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています（公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による）。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどがでて、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行ってお診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ！