



令和4年2月17日
鹿兒島工業高等学校
保健室

立春を迎えてもなお、寒い日が続いています。寒さの中でも、皆さんが元気よく登校する様子を保健室から見ていて、嬉しく感じる毎日です。

ほけんだより1月号でもお伝えしましたが、鹿児島県においても新型コロナウイルスが猛威を振るっています。オミクロン株は感染力が非常に強いため、誰が感染してもおかしくない状況にあります。自分のため、大切な人のため、引き続き、感染症対策はしっかり行っていきましょう。

保健室からのお願い

毎日の検温と体調チェックを必ず行ってください。登校前に「いつもと違う」と感じたら無理をせず、変化がないか様子を見るとともに、休養して体調を整えることも大切です。また、ご家族に発熱や風邪症状が見られた際にも登校は控え、経過確認後の登校をお願いします。迷ったときには学校に相談しましょう。

《教室の換気できていますか?》

感染症対策のひとつ 換気

主な感染経路

飛沫感染

感染者にかかった人
感染者にまだかかっていない人

くしゃみや、咳などのしぶきで飛んだウイルスを吸い込むことで感染する

空気感染

くしゃみや、咳から出たしぶきの中にいるウイルスが目に見えない大きさになって、空気に浮かんでいるものを吸い込むことで感染する

接触感染

ウイルスのついた手や、その手で触ったものに触れることで感染する

これは、学校保健ニュースのポスターです。保健室前に掲示しています。見てくれたでしょうか?

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染が主体ですが、空気感染・接触感染もあると言われています。他の多くのウイルスも、これらの感染経路により感染します。

このことから、換気の大切さが

わかると思います。寒さのため、換気が不十分だという生徒の声も保健室まで届いています。安心して授業を受けることができる環境を自分たちで作っていきましょう。

まずは、クラスの保健委員のみなさん、積極的な行動をお願いします。

正しい換気の方法

【教室を上から見た図】

- ◆ 1時間に1回以上を目安に空気を入れ換える
- ◆ 斜めに空気は流れるため、窓は対角線上に、なるべく離れた2か所以上を開ける
- ◆ 空気が流れにくい場所は、扇風機などをまわして換気を促す

【追加情報】

換気が不十分な場合二酸化炭素濃度が上がります。

その結果、頭痛や吐き気が生じることもあります。

ありがとう!

新型コロナウイルスに関するアンケートへの協力ありがとうございました。生徒会保健部の生徒が集計中です。

保健室

今年度の来室状況報告

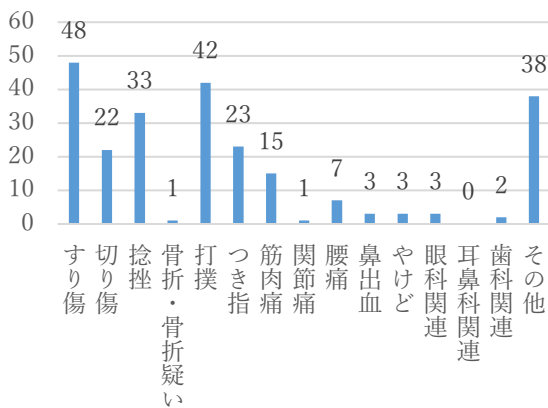
保健室利用状況【来室理由別】(R3. 4月～R4. 1月)

	外科	内科	その他	相談	計
1年	72	174	6	7	259
2年	73	135	4	3	215
3年	99	172	5	6	282
合計	244	481	15	16	756

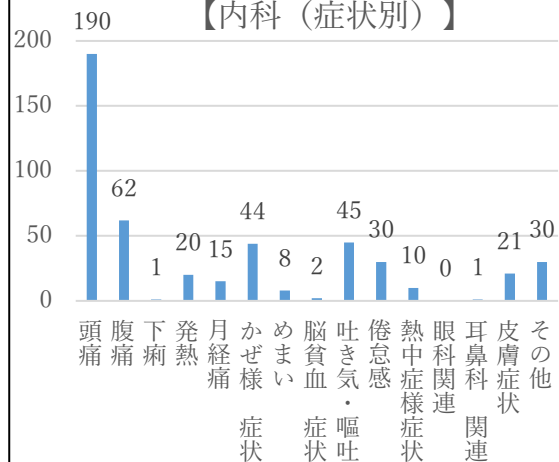
①【けが】：自転車での転倒による擦り傷が多く見られました。大きな事故につながる可能性もあるため、登下校の際は、スピードを出しすぎずに安全運転を心がけましょう。

②【頭痛】：頭痛での来室が多く見られました。対策をして、学校生活を充実させましょう。保健だより1月号参照。

【外科（けが別）】



【内科（症状別）】



**卒業
おめでとう!**



3年生のみなさん、これが最後のほけんだよりです。皆さんの卒業は、少し淋しくもありますが、就職試験や進学試験のために頑張っていた皆さんの様子を見ていたので、本当に嬉しく思います。

これからは、これまで以上に、『自分のことは自分で』出来るようにならなければなりません。心身の健康維持も、自分の心がけ次第です。食事を3食しっかり取り、睡眠時間を確保するなど、生活リズムを整えましょう。そして、心の健康も大切です。初めての環境に戸惑い、悩むこともあるかもしれませんが、そんなときは、一人で抱え込まず、友人や家族に相談して、心のおもりを下ろしてください。

皆さんのこれからは、キラキラと輝いていることを保健室から願っています。



ストレスコーピング

～上手にストレスに対処する方法～

『まん延防止等重点措置』に伴い部活動中止期間が延長されました。思うように活動できないことにより、皆さんも、もどかしい思いをしていると思います。先生方も保護者の方も思いは同じです。苦しい時期ですが、みんなで乗り越え、コロナ収束後には、思いっきり活動して、皆さんの力を発揮してほしいと思います。

ストレスフルな状況ですが、自分なりのストレスコーピングを行い、毎日を穏やかに過ごしてほしいと思います。例えば、

* 自宅でできる運動をする

(筋トレ・ジョギング・ヨガ・散歩など)

* 誰かに話をする (友達・家族・ペット)

* ポジティブに捉える

『壁というのは、できる人にしかやってこない。だから、壁があるときはチャンスだと思っている』 by イチロー

* 好きな物を食べる など