

1 今年度の保健室利用状況 (R2年4月～R3年2月)

[illegible]

・利用回数 1151 ・利用者数 348人 全校生徒に対する利用の割合 58.6%

(内科的要因 585 件)

8.9月 夏休みが短縮され、連日35℃を超える暑さの中、換気を行いながらの授業は過酷でした。加えて、真夏のマスクという体験したことのない状況が余計に身体を疲弊させ4台ある保健室のベッドは常に満床でした。

1.2 月 マスクや手洗い等の感染予防をしっかりと行っていた成果もあり毎年流行するインフルエンザ罹患者の報告は1人もいませんでした。(昨年は51人)

(外科的要因 327 件)

7～10 月 暑い時期の怪我が多く休校期間中、十分に身体を動かすことができずに運動不足だったことも影響していると感じました。中でも体育のバスケ、バレーの突き指や骨折者が多く、今年度はスポーツ振興センターに申請をした人は31人いました。他にも、マスクをしてソーシャルディスタンスをとりながらの運動もやりにくかったと思います。

(メンタル的要因 239 件)

コロナ禍の生活に慣れずにストレスを抱えた人や、良好な友人関係を築くことができず腹痛や頭痛になって現れる人も少なくはありませんでした。辛いときは一人で抱え込まず保健室を利用して下さい。

2 保健調査について・・・・・・保護者の方へ保健室からのお願い

担任の先生を通じ保健調査票を返却しました。保健室では大きな事故や怪我などがあつた場合、この調査票を参考に対応します。緊急時の連絡先の変更や健康上のことで学校に知らせておきたいことがありましたら記入して下さい

① 加筆、訂正は赤

② 右上に保護者印

③ 提出日は始業式～新しい組 番号を記入の上、担任の先生へ渡して下さい

3 早めに受診と治療！！

例年であれば6月には終わる健康診断でしたが今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で全ての検診が終わったのは11月でした。受診勧告書を受け取り治療の予定を立てていた方も緊急事態宣言が出されていた冬休み期間は受診を躊躇された方も多かったのではないのでしょうか？新学期をスムーズに迎えられよう是非今年度中に医療機関を受診して下さい。

健康診断後の受診率	内科	耳鼻科	歯科	眼科
1 年	19%	0%	22%	50%
2 年	40%	29%	0%	33%

4 健康観察シートは始業式 4 月 8 日回収。忘れずにお持ち下さい。

20日栃木県の警戒度レベルが引き上げられ「厳重警戒」となりました。

冬休み同様、体調のチェックを行い始業日担任の先生へ健康観察シートを提出して下さい。せっかくの春休みですが、1都3県への不要不急の移動は避け、3密回避を意識し過ごして下さいね。新学期、元気な姿を見せてください。

最後に、昼休みの時間を利用し、率先して校内の消毒作業をしてくれた各クラスの保健委員の皆さんありがとうございました。

学校保健委員会からの報告

3月15日(月) 令和2年度の学校保健委員会が本校で開催されました。
今年度は密を避けるため各クラスの保健委員は出席せず、事前に募集をした質問について
学校医の先生にお答え頂きました。皆さん参考にしてくださいね。

長島内科医回答

- Q1) 高校生でも新型コロナウイルスに感染して後遺症が残る人もいますが、例えばどのような症状が現れるのですか
- A) 人によって症状の差がありますが倦怠感、気分の落ち込み、味覚や嗅覚障害など
しかし、時間の経過と共に緩和されていくことが多いです。
- Q2) ワクチンの副作用が心配です。
- A) WHOや厚生労働省のデータから高い水準でワクチンの有効性が確認できています。
しかし、ワクチン接種後に少数例のアナフィラキシーショック反応が出ていることも事実ですが、その原因が偶発的なものか、他の原因によるものなのか不明な事例もあります。全体で見ると少数例ですので、心配な方は主治医に相談するなどして
ワクチンの接種をしてください。

齋藤耳鼻科医

- Q3) コロナで換気をしなくてはなりません。花粉症対策としてマスクや薬を飲む以外に
やるべき事がありますか?
- A) 洗濯物や布団を外に干さない。コンタクトを止めて眼鏡にする。髪の毛、顔にも花粉が
たくさんついているので1日数回顔を洗い、その際 目、鼻の入り口をよく洗う。
外に出ないで勉強する。治療薬の効果は完全を目指さず少しくらいの症状は我慢する。
花粉の飛ばない時期に減感作区治療を受ける。

中村歯科医

- Q4) 都内大手私鉄庁舎で洗面所の蛇口を介しクラスターが発生しましたが、学校での食
後の歯磨きで、注意しなくてはならないことを教えてください。
- A) ソーシャルディスタンスを保ち、飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシ
を小刻みに動かし、大きく動かさない。
歯磨きをしながら動き回らない。口を濯ぐときは勢いよく出さない。
最後に、手やコップに水をくみ蛇口に2～3回水をかけるのも効果的。