鶴見養護学校
保健室

日中は暑い日もありますが、朝晩は涼しい時期になってきました。体調を崩しやすく、夏の疲れも出てくる時期です。そして、新型コロナウイルス感染症はまだまだ油断はできません。感染症にならない、うつさないを達成するには、自分一人の努力だけではできないと、この新型コロナウイルスによって実感したという方も多いのではないのでしょうか。自分が努力していても、感染してしまうことがあること、行動によっては蔓延させてしまうことがあることが、感染症の怖いところですね。感染症はコロナだけではありません。冬に向けてインフルエンザも例年流行する時期に入ります。予防しよう、蔓延を防ごうという意識を一人ひとりが持ち続けるということが感染防止のためには必要です。そのためには何が正しいのか、知識を持った上で行動をすることが大切だと思います。

感染症や健康について、知りたいことがありましたら保健室へお声がけください。ほけんだよりでも特集をしていきたいと思います。

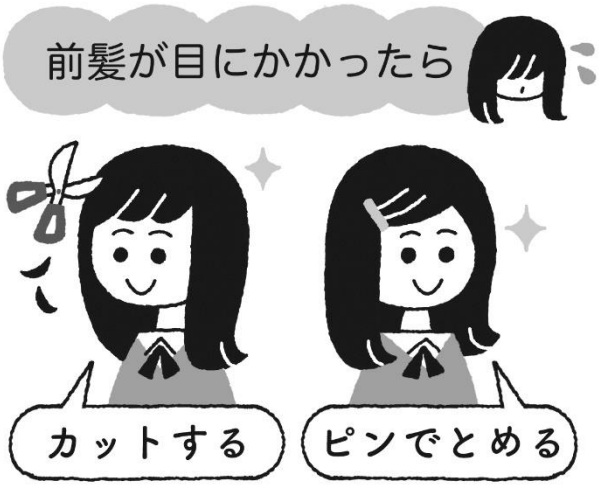
■10 月の行事予定

＊感染症の状況により、中止や変更になることがあります。

日にち	行事	対象	日にち	行事	対象
1日（金）	体重測定	中３	11日（月）	体重測定	小４・高３
4日（月）	体重測定	高２	13日（水）	体重測定	小３
5日（火）	体重測定	中２	11日（月）	体重測定	小４・３
6日（水）	体重測定	高１	14日（木）	体重測定	小１・２
7日（木）	体重測定	中１	15日（金）	精神科健康相談	希望者
8日（金）	体重測定	小５・６	26日（火）	歯科保健指導	小６

■10 月 10 日は目の愛護デーです

- 目が疲れたらひと休み。
  1 時間ごとに 10 ～ 15 分休む
- テレビやモニター、
  スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを
  使っている人は
  定期的に眼科受診を



■お知らせとお願い（体調不良と感染症・出席停止）

●体調不良の人が増えました。

9 月中旬ころから、登校してからの発熱や鼻水、その他体調不良の人が増えています。季節の変わり目で日中暑いですが、朝晩は寒くなったり日によっては日中も急に寒いも増え、体調を崩しやすい季節です。秋はアレルギーも出やすいです。

●風邪症状がある場合は、出席停止（学校保健安全法による）となります。

（出席停止でないという医師の診断を受けている場合は除く）

＜文部科学省通知より＞

・発熱等の風邪症状が出ている場合

・感染がまん延している地域では同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられるとき

・予防接種後の発熱等風邪症状であっても、副反応という診断を受けていない場合

●登校後の体調不良の場合は、症状の報告やお迎え依頼のご連絡をします。

鼻水であってもアレルギーであるか、新型コロナウイルスであるか、インフルエンザであるかは保健室では診断はできません。学校で症状がある場合は”感染症の疑いあり”ということで学校保健安全法にのっとり、悪化・蔓延させないためにも、集団から隔離する必要があり出席停止となります。早退でのお迎えをお願いすることもありますのでご協力お願いいたします。

●早めに受診しましょう。医師の指示を仰いでください。

例年をみると、冬に向かってインフルエンザも流行する可能性があります。インフルエンザの場合は、発症後すぐに薬を使うことが重症化を防ぐためにも重要だそうです。ウイルスが増えてしまったあとでは効果が期待できないようです。新型コロナウイルスは、急激に重症化することがあるとニュースでも取り上げられています。受診し正確な診断を受けることで、適切な治療を受けることができます。早期に対応することで、周りに感染させる可能性も防ぐことができます。少しくらいということが大きな蔓延にもつながるのが感染症の怖いところです。

●予防接種後は、休養できる予定にしましょう。

予防接種後、登校してからの体調不良がしばしば見られます。一般的にも言われていますが、養護教諭の体験からも鶴見養護学校の先生達の話からも、新型コロナ予防接種の2回目の後は、発熱やだるさ・強い頭痛がみられることが多くあるようです。また、その症状がでるのは次の日のお昼ごろからなど、少し時間がたってからのようです。

例年10月ころからインフルエンザの予防接種も始まります。新型コロナ予防接種は、新しい予防接種でまだまだどういう反応がでるのかわからないこともあります。個々によって症状の出方もかなり違うようですが、お子さんであれば訴えることが難しい場合が多くあると思いますので、予防接種後は体調不良がでると思って、ゆっくりお休みできるようにしておきましょう。

不要不急ではありません！

新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

なぜ遅らせないほうがいい？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。

病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

お子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種をお願いします。