

健

保健だより ken 市貝中学校 2025. 7. 1

油断せずに感染症予防 新型コロナウイルス最新情報



◇潜伏期間:2~7日(中央値:2~3日)

◇感染経路:感染者から1~2m以内の距離で、病原体を含んだ飛沫・エアロゾルを吸入することが主要な感染経路。換気が悪い屋内では、感染者から遠い場所でも感染。ウイルスを含む飛沫や環境表面に触れた手指で粘膜を触ることでも感染

◇感染性のある期間:発症前から発症後5~10日 このため、日本では5類扱いになってからの新型コロナの隔離期間は「発症日を0日として、発症から5日間」とされていますが、それ以降でも十分感染性があることに注意が必要です。

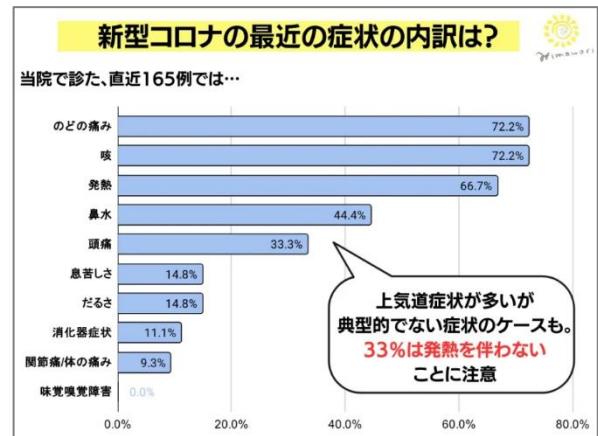
◇症状:通常はだるさに伴って以下のような症状のいずれかを伴うことがほとんどです。発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、のどの痛み、咳や息切れ、鼻水や鼻の奥の違和感、下痢や吐き気(消化器症状だけは滅多にありません)「疑わしいな」と思ったら自己検査を正しく行っていただいたり、医療機関に受診して検査してもらったりしながら、早めに治療に専念していただきたいと思います。

一之江駅前ひまわり医院 HP 参考

◇予防:①体調が悪いときは無理せずに休む
②場に応じたマスクの着用や咳エチケット
③換気をして、密集、密接、密閉を避ける
④手洗いと消毒
⑤運動、栄養など健康的な生活習慣を心がける

感染対策のポイント

感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。
高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。
感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い(手指消毒)」、「換気」等が効果的です。



熱中症予防 水分を持参していますか?涼しい服装になっていますか?

連日、熱中症で救急搬送されたニュースが流れています。予防対策の中でも、『室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくとも、こまめに水分を補給する』ことが大切です。そのためにも、水筒やカバーをつけたペットボトルで水分を自分が活動する場所に持参してください。汗をかく前に飲むことで熱中症の予防になります。

また、体温上昇を防ぐために涼しい服装になりますよう。「教室のエアコンで寒いので」と長袖ジャージを着ている人がいますが、掃除や移動教室など暑い場所での活動時には長袖ジャージを脱ぎましょう。

寝不足や体調不良の時には十分注意しましょう。

千葉スクールカウンセラー来校日 話してみよう!きっと心が軽くなる

7月1日 7月8日 7月17日



保護者の皆様へ



今年度もメディアコントロールチャレンジ週間を実施しました。今回は、資料を読んでメディア利用の約束（三か条）を決めてやってみました。御協力いただいた御家庭もあったかと思います。ありがとうございました。年に何回かですが、心身の健康を害さないメディアの使い方を振り返るきっかけにしたいと思います。今後とも、メディアの利用については御家庭でも関心を持ってご指導いただけすると有難いです。

薬物乱用防止について

夏休みの資料にも載せましたが、薬物乱用の低年齢化が問題になっています。国立精神・神経医療研究センターが発表した資料によると、2020年度に全国の精神科医療施設において薬物依存症の治療を受けた10代患者の最も多い「主たる薬物」は「市販薬」でした。市販薬の過剰摂取は「オーバードーズ」と言われています。市販薬が簡単に手に入るようになっているのが現状です。オーバードーズは、つらい気分を麻痺させ、嫌な時間を先に進めてくれる「魔法の道具」となります。本当はつらい気持ちを誰かに理解してもらいたい、でも自分から「助けて」とは言い出せず、その気持ちを薬と一緒に飲み込んでしまっているような状態です。また、こういった情報もSNSなどで容易く拡散されています。

子供たちにとっては、時間に余裕ある夏休み。大人たちは相変わらず忙しいかもしれません、子どもと語らう時間を持ち、子どもが弱さや辛さを吐き出せるようにすることも薬物乱用防止につながります。

熱中症予防のために、水分持参の確認をお願いします

【熱中症予防のための家庭用チェックリスト】

- 水分は清潔なものを十分に用意した
- 登校前の体調の確認した（だるさや下痢などの体調不良はない）
- 十分な睡眠がとれている
- 朝食はバランスよく栄養が取れた
- 汗拭きタオルや着替えを持たせた

子どもの心（続）性教育

夏休みの映画の宣伝が流れています。制服を着た男女が手をつなぐ、抱き合う、キスをする…。このようなシーンが流れます。その時には、「これは、映画の中の話で現実はありえないこと」と、子どもに近い大人がはっきり教えてあげてください。

特に、「開放的な夏」「自由な時間がある休み」この二つがそろっている夏休みは、思春期の子どもの欲求のブレーキがかかりにくく、今後のことを見据えた状況判断ができにくくなります。お子様の心身が傷つくことないように、SNSの利用も含め、日頃よりアンテナを高くして見守りと指導をお願いします。

つい最近も、帰りの昇降口で「〇〇ちゃんの好きな人言っていい？」と数名の一年生の生徒がにぎやかに話していました。先月の保健だよりも書かせていただきましたが、年々、男女交際の関心が高くなっています。情報に先導されて、中学生でも男女交際ありきが当たり前の感覚になってきています。友達関係のトラブルに発展するケース、それにより不登校になるケースもあります。

まずは、誰とでも、どんな環境でも、心地よい人間関係が作れる人になることが中学生の時に培う力です。その土台の上で、本当に大切な人と出会っていくことが望されます。中学生の時にしかできないことを充実させてほしいと願っています。

