

元気やる気陽気 2月号

茂木中学校保健だより

2月は陰暦で「如^{きさらぎ}月」と言います。語源は諸説ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。コロナ禍で常時換気をしている中、室内でも寒さを感じている人がいるかもしれません。衣服の着脱で、上手に体温調節をしましょう！

2月の保健安全目標

【保健】姿勢を正しくしよう！

【安全】登下校の安全に

気を付けよう！

ハンカチ等の手ふきを

必ず持つようにしましょう！

毎月行っている衛生検査の結果、ハンカチ等の手ふきを持ってきていない人が目立ちました。その人たちは、手を洗った後、どうしているのでしょうか？感染症予防のため、こまめな手洗いをお願いしていますが、洗った手を拭くための手ふきも必ず持つようにしましょう。

栃木県で「まん延防止等重点措置」適用中！

1日あたりの新規感染者数が連日過去最高を更新し、1月27日(木)から2月20日(日)の期間、栃木県でも「まん延防止等重点措置」が適用になりました。

11・12月は感染者が減少し、感染予防に対する気持ちに緩みも見られましたが、再度気を引き締めて、今まで以上に、感染対策の徹底をよろしく願います。

○基本的な感染対策を徹底する。

マスク着用、会話する＝マスクする、手洗い、ゼロ密、換気等の実践



○人との接触機会の低減

- ・混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出・移動の自粛
- ・同一グループ・同一テーブルでの5人以上の会食を避ける
- ・会食は2時間以内とする

○不要不急の都道府県間の移動は極力控える。



教えて！保健室での対応

ケガや体調不良で保健室を利用した場合、ケガの手当をしたり、ベッドで休養したりなどの対応をします。保健室での対応は、どのように進められて、どのように決まっていくのでしょうか。不思議に思っている人もいると思うので、御説明します！



①まずは、問診と観察！

来室した生徒の訴えや身体症状から、今までの状況や経過、自覚症状等を明らかにするために、「いつから(時期)」「どこが(時期)」「どのように(症状)」「どうして(原因)」などをたずねながら、様子を観察していきます。

②次に、検診(測定、視診、触診、打診、聴診)！

体温、脈拍、呼吸、血圧、酸素飽和度、瞳孔反射、出血や発汗の程度、顔色や口唇の状態、表情や姿勢、排便や嘔吐物の状態、意識レベル等を調べます。



③そして、判断！

問診や観察、検診で得られた情報、事前に保健調査票等で申告されている体質や病歴、校内や地域での感染症流行状況など、様々な情報を総合・分析して、医療機関へ搬送するか、保護者に連絡して医療機関を受診してもらうか、早退するか、保健室で休養をとるか、教室で学習を継続させるか等を判断します。

あくまで目安ですが、学校では下記のような判断の目安もあります。参考までにお知らせします。

【体温と脈拍に基づく判断】

体 温	脈 拍	目 安
37.4℃以下	99以下	教室で学習を継続させる。
37.5～37.9℃(軽熱)	100～119(速脈)	保健室で休養させ、観察する。
38.0℃以上(中熱)	120以上(最速脈)	家庭へ帰す。
39.0℃以上(高熱)		

保健室では、上記の①②③を経て、どんな対応をとるか判断しています。保健室を利用する場合は、自分で「いつから」「どこが」「どのように」「どうして」を話せるようにしましょう！

【保護者の皆様へお願い ～早退について～】

通常は、中熱以上が見られる場合や、医療機関への受診が必要な場合は、速やかに家庭に連絡して、早退の措置をとります。また、保健室で1～2時間休養しても改善や回復が見られない場合は、家庭に連絡して、早退の措置をとります。

現在、栃木県に「まん延防止等重点措置」が適用されており、感染拡大防止の観点から、軽熱やかぜ様症状の体調不良でも早退の措置をとらせていただいております。学校から連絡があった場合は、早めにお迎えに来ていただけますよう、どうぞよろしく願いいたします。