



豊玉中学校 保健室

令和3年 9月15日

昨年の9月から体調不調のため、お休みしていました養護教諭の熊木です。9月より復帰をさせて頂きました。どうぞよろしくお願いいたします。今後、通院などで私が、お休みのことが多いかもしれません。保健室が開いていないときは、職員室に相談に行ってくださいね。職員室の先生がきちんと対応してくれます。心配しないでくださいね。

🐾 保健室の利用について 🐾

現在、コロナのデルタ株の流行により、他の地域の学校でクラスター（集団感染）が発生しています。ちょっと喉が痛かった。と言うだけでもPCR検査が陽性になっている人もいます。私たち教職員もワクチン接種をしています。ワクチンを接種しているからと言って、感染しないわけではありません。そこで、学校での集団感染を防ぐために、保健室の利用は、「ケガ」と「急な体調不良」のみの対応と、させていただきます。どうしても相談したいことがある場合は、体調チェックを行い、時間を決めて対応したいと考えています。本来なら、ゆっくりと話を聞いたり、体調不良の時に、1時間休んで様子を見るなど行いたいです。他校でも同じ対応になっています。理解してもらえると嬉しいです。体調不良の場合は、早退になることをご理解ください。

ワクチン接種について

お家の方の職域接種などでワクチンを受けた人もいます。ですが、まだ生徒の皆さんは、ワクチン接種を受けていない人がほとんどだと思います。ワクチン接種を受けるか、受けないかは、お家の方とよく相談をしてください。もし受けることになったら、事前の準備が必要です。ワクチンの副反応が出る可能性があります。特にモデルナのワクチンは、腕が腫れたり、発熱したりする確率が高いようです。できるだけ、以下の物を準備してから、接種するようにしてくださいね。

☆解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンがお勧めです）

☆氷やアイスノンや保冷材など体を冷やすもの

☆スポーツドリンクやゼリー飲料やアイス（食欲がないときに食べられます）

ワクチン接種を接種する場合は、必ず日程も考えてください。次の日が休日の時の方が、ゆっくりと体を休めることができます。ワクチンを接種した後は、無理をせずに体を休めるようにしてください。私は、ファイザーのワクチンを接種しましたが、ほとんど副反応がなく過ごすことができました。でも、解熱鎮痛剤と、アイスノンと氷はきちんと準備しておきましたよ。



気温の変化への対応

最近、季節の変わり目に入り、暑かったり寒かったりします。コロナウイルスに感染しないためにも、気温の変化などへの対応は大切です。以下に書かれたことを参考にしてみてください。

<学校生活について>

- ・気温の変化に対応できるよう、ジャージを持ち歩く。
- ・雨の時には、靴下の履き替えを持つ。
- ・汗や雨でぬれた時のために、替えの体育着やジャージを持つ。
- ・気温が低くなり、お腹が冷えた時のためにカイロを持つ。
- ・登校前に気温によって、水筒の中身を暖かくしたり冷たくしたりする。

<家での生活について>

- ・毎日の天気予報をチェックして、気温の変化もきちんと理解する。
- ・塩分と水分を摂る。(熱中症の対策になります)
- ・ご飯をしっかりと食べて栄養をとり、体温と免疫力を上げる。
- ・気温に合わせて寝具の調節を行い、眠れるようにする。
- ・家の中でも、気温に合わせて衣服の調節を行う。

寒くなると、免疫力が低下して、体調を崩しやすいです。免疫力を低下させないためにも、体を温かくして過ごせるようにしましょうね。



ベアーズツリ



今回は、私が病気をして、体験した事を書きたいと思います。私は昨年9月に病気が分かり、入院することになりました。コロナ禍での入院はとても大変で、付き添いをしてもらうことはできませんでしたし、お見舞いに来てもらうこともできませんでした。すべてを一人で行わなければならず、本当につらかったです。ですが、同室のFさんと一緒になり、談話室でお話をしたり、病室でお話をすることができました。Fさんは、とても珍しい病気で、山梨から来ており、1カ月以上入院をしているという事でした。やさしい方で、他の同室の方に、「手術、頑張ってくださいね」と声をかけていました。

私の方が先に退院をすることになり、連絡先を交換して、退院をしました。Fさんも私が退院をしてから、1カ月後くらいにやっと退院をすることができました。Fさんは2週間に1回、山梨から東京に通院することになりました。「コロナの感染者の多い、東京に通院するのは不安じゃないですか？」と聞いてみると、「病気を早く治したいから」と言っていました。Fさんより病院が近くても、通院がとても嫌だった私は、「Fさんも頑張っているのだから、私も病気や弱い気持ちに負けてはいけない」と思いました。Fさんと私は、病気も違うし年齢も違います。ですが、病気と闘う仲間なのだと感じています。約1年近くがたちますが、今でも手紙や電話で近況をお話ししたりして、お互いを大事に思っています。病気をして大切な仲間ができました。