

相模中 保健だより 5月19日号

～保護者の方にも読んでいただきましょう～

相模中学校 保健室

令和4年5月19日

新学期が始まって、1か月が過ぎました。新しい教室、友だち、先生に慣れてきた頃ではないでしょうか。慣れてくると、今までの緊張がとけて、心身の疲れが出てくることがあります。季節の変わり目でもあり、体調管理には十分気を付けてください。

また、座間市では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が減ってはきていますが、依然、毎日報告されています。今後も感染症対策をしっかりと、うつらない・うつさないよう心がけましょう。

今後も、保健だよりでは、生徒及び保護者の皆様と一緒に健康・安全について考えていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



生徒の皆さんと保護者の方へお願い ※以下の3つのことについて、確認してください。

1. 体調管理について *毎朝、検温と健康観察表の記入をお願いします。

登校当日の朝や前日の夜、体調が悪い（普段と異なる）ときは、登校を見合わせ、家庭で様子を見てください。本人にかぜ症状（*発熱、咳、のどの痛み等）がある場合、「欠席」ではなく、「出席停止」となります。

登校後に発熱や体調が悪くなった場合、早退します。その際、保護者の方に連絡しますので、緊急時の連絡先の確認をお願いします。

*感染した場合や濃厚接触者となった場合、医療機関で抗原検査・PCR検査をした場合は、学校に連絡してください。（「LINEで連絡とれ〜」に記載していただいてもかまいません）

*（5月13日より）同居の家族に症状があっても本人に症状がなければ登校してかまいません。（ただし、家族に症状があり、心配で本人が登校しないと申し出があった場合は、今まで通り「欠席」扱いではなく、「出席停止」扱いとなります。）

*コロナワクチン接種については、本人が接種するため登校できない、コロナワクチン接種後の副反応による体調不良のために登校できない場合は、引き続き、「出席停止」扱いとします。

*体や心の健康で心配な場合は、担任や養護教諭にご相談ください。

2. 持ち物について

①健康観察表・・・毎朝、自宅での健康観察・検温、健康観察表の記入をお願いします。登校の際、忘れずに学校に持ってきてきましょう。

②ハンカチ/タオル・・・手を洗った後、すぐに手を拭けるように、ハンカチやタオルは、ポケットに入れておきましょう。

*これからの季節、汗をかきます。汗拭きのタオルも用意しましょう。

③マスク・・・予備のマスクを1~2枚、清潔な袋に入れて、バッグの中にいつも入れておきましょう。落としてしまったり、汚れてしまったり、汗でぬれてしまったり、ひもが切れてしまったり、そのようなときに、交換します。

④水筒・・・これからの季節、熱中症が心配です。

マスクをつけていると、熱がこもりやすいので、こまめに水分をとるようにしましょう。そのため、家から水筒を持ってくることをおすすめします。

水筒は、毎日忘れずに持って帰りましょう！

⑤ティッシュ・・・鼻をかんだり、口を拭いたりするためにティッシュを持ってきましょう。



3. 体育の授業中や登下校時等、熱中症のリスクが高まる場合について

これからだんだんと蒸し暑くなり、熱中症の危険が出てきます。熱中症のリスクが高まる恐れのある場合は、マスクをはずしましょう。その場合は、できるだけ人との距離を保ち（1m~2m）、近距離での会話を控えるようにしましょう。

もしも、熱が出たら、どうしたらよいのでしょうか。



季節の変わり目のせいもあって、現在、相模中では、体調不良で欠席する生徒や早退する生徒が増えています。中には、発熱やのどの痛みがあり、医療機関でコロナの検査を受けるケースもあります。

熱が出たとき、すぐに病院で受診するのをためらうケースがあるようです。しかし、発熱や体調が悪い場合は、まずは、かかりつけ医に電話相談することをお勧めします。その際、医療機関が発熱などの患者に対応できるか確認することが重要です。

もし、かかりつけ医がなかったり、医療機関が見つからなかったり、自分や家族の症状で心配や不安がある場合は、神奈川県のコールセンターに連絡してください。（神奈川県HPより）体調の相談や最寄りの医療機関を紹介してくれます。

24時間対応
しています！

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

ゼロコーナゼロ ゼロ コロナ なし
0570-056774 (注意)
先頭の"0"が必要です

一部のIP電話など上記番号につながらない場合 045-285-0536

音声案内

1	<ul style="list-style-type: none"> ■発熱や咳などの症状のある方 ■感染の不安のある方 ■健康・医療に関すること ■診療可能な医療機関のご案内 ■COCOA・濃厚接触者に関する事 など <p>注意 保健所設置市 横浜市 川崎市 相模原市 横須賀市 藤沢市 茅ヶ崎市 寒川町 に在住の方は各市コールセンターにお電話ください</p>	<p>受付時間 無休 (24時間)</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ■営業時間短縮要請に関する事 ■マスク飲食実施店認証制度に関する事 	<p>受付時間 年末年始を除き毎日 (9:00~17:00)</p>
8	協力金 第13・14・15弾および、第9・10・11・12弾のうちまん延防止等重点措置区域における内容	<p>受付時間 平日 (9:00~17:00)</p>
9	協力金 第9・10・11・12弾のうちその他区域の内容	
3	経営相談に関する事	
4	■LINEコロナお知らせシステム ■その他	

(注意)
通話料は発信者様のご負担となります。電話をつなぐ前に通話料金の目安のガイダンスが流れます。

自分や家族が心の不調を感じた時、どうしたらよいのでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響等により、孤独・孤立に悩んでいる方が増えています。

内閣官房孤独・孤立対策室において、下記のホームページが新設されています。（「18歳以下向けのページ」「一般向けのページ」「体験談」のページがあります）孤独・孤立で悩みを抱えている人に広く活用してもらうことを目的としています。

周りに頼れる人がいない・誰も助けてくれない・すぐに相談したいというときには、このウェブサイトで紹介している機関に相談することができます。自動応答によるチャットボットにより、SNS、電話、手紙での相談先を紹介してくれます。相談することによって、解決方法を見つけられたり、少し見方を変えたりすることができるかもしれません。

『熱中症』と『マスク』の注意点！

これからの季節、蒸し暑くなり、「熱中症」が心配です。学校では、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めながら、熱中症予防の対策もとしています。

人と話をする時にマスクをつけることは「エチケット」です。しかし、暑いときは、人との距離をとって、マスクをはずし、水分をとるようにしましょう。学校では、体育や運動の部活時、マスクをはずすように声かけをしています。

マスクをつけていると、マスクの中に体温と同じ呼気が充満し、体温が上昇してしまいます。時々、マスクをはずして、新鮮な空気を吸い、リラックスするようにしましょう。また、マスクをつけていると、のどの渇きに気が付きにくいので、休み時間のたびに少しずつ水分をとるとよいですね。なるべく水筒を持参することをお勧めします。

また、マスクは、1日中つけ続けると呼気で湿ってしまいます。湿ったマスクは、衛生的にも皮膚にもよくありません。換えのマスクを1~2枚、きれいな袋に入れて、バッグの中に入れておいてください。

毎日の持ち物：^か換えのマスク1~2枚、^{すいとう}タオル（ハンカチ）、水筒

3つの「とる」で、熱中症を予防しましょう！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

そこで、3つの「とる」を心がけましょう！

1. 人との距離を とる
2. マスクを とる
3. 水分を とる



暑さを感じたときは、人との距離をとって、マスクをはずしましょう。

また、暑い日は、こまめに水分をとるようにしましょう。暑さ対策として、水筒を持ってくる外で部活をする場合、帽子をかぶる、等、対策をお願いします。今後、ますます暑さが厳しくなりますので、健康管理には十分気を付けてください。*なお、体調の悪いときは、おうちで様子を見てください。

熱中症計



職員玄関前と体育館前に暑さ指数を掲示します。体育館にも暑さ指数付温度計があり、体育の前に測定します。