



令和5年10月号
西多賀中学校
保健室

保護者の皆様には、お子さんの健康管理を徹底していただき、誠にありがとうございます。秋が近づき、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が本校でも心配されます。その他にも様々な感染症が流行する時期になりますので、注意していきましょう。



～ 今年はインフルエンザに要注意！ ～

お子さんの様子が「いつもと違うな」「調子が悪そうだな」と感じましたら、無理に登校させず、休養や受診をお願いいたします。また登校後に不調が現れたお子さんに対しては、自宅で休養するようお願いしています。その場合は早退前にご家庭へ連絡いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

	かぜ	インフルエンザ
発病のしかた	ゆっくりと症状が出ることが多い。	急激に発症。
症状	喉の痛み、咳、鼻水など。	発熱、悪寒、関節痛、腰痛、筋肉痛、全身倦怠感、頭痛、かぜの症状。まれに、急性脳症などの合併症などがみられる。
発熱の様子	あまり高くない。	高熱（38℃～）がでる。
出席	発熱がなくとも、新型コロナウイルス感染症の可能性があるので、 <u>風邪の症状があるときは、自宅での休養や受診をお勧めしています。</u>	医師から指示された日まで。指示がない場合は、 <u>発症後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱後（解熱した次の日から）2日を経過するまでは出席停止期間となります。</u>

※必ず上記の症状が出るとは限りません。 参考資料『令和4年度 今冬のインフルエンザ総合対策について』（厚生労働省 HP）

感染症を予防しよう

咳エチケット	咳やくしゃみをするときはティッシュやハンカチ、マスクなどで鼻と口をおさえましょう。風邪症状があるときは、他の人にうつさないためにマスクを着用すると良いです。
手洗い・うがい	指先、指の間、親指、手首は特に念入りに洗いましょう。
換気	授業中と休み時間に教室の喚起を忘れずに行いましょう。
食事・休養・睡眠	バランスの良い食事・規則正しい生活をしましょう。具合が悪いときは、自宅で休養したり医療機関を受診したりしましょう。
予防接種（インフルエンザ）	重症化を防ぎ、軽い症状で済むことが期待できます。 <u>予防接種の効果は約5か月です。</u> アレルギー反応や副作用について、主治医からの説明を聞き、よく相談しましょう。



今こそ！上手に休養をとろう。



生活の中で知らない間に疲れがたまり、体調を崩すことがあります。心や身体の疲れに目を向け、自分自身のストレスマネジメントをすることで次の活動への意欲を養うことができます。

 積極的休養	 消極的休養
軽い運動。好きなこと(料理、楽器の演奏、新しい勉強を始めるなど)をする。旅行をする。	睡眠をとる。ぼーっとする。体を休める。



お勧め！「こころのABC活動」

Act (アクト)	心も身体も活動的になる行動。スポーツ、庭仕事、読書、音楽、家族と世間話をするなど。
Belong (ビロング)	人とのつながりを大切にする行動。部活動の取組、遠方の親族とテレビ電話をする、ファン同士のつながりをもつなど。
Challenge (チャレンジ)	無理のない挑戦をすること。新しい勉強を始めたり、動植物の世話にチャレンジしたりするなど。

お子さんの不調への対応方法

<p>①朝、起きられない。起床に時間がかかる。頭痛や腹痛など、身体の不調が続く様子がある。</p> <p>夜方で起きられないこともあります。「起立性調節障害」の場合もあります。午前中の様子や、どのくらい水分を摂取しているか、などチェックが必要です。「怠けている」「行きたくないだけ」などと決めつけないようにすることも必要です。症状が長引く時は、背景に病気がないか小児科を受診してみましょう。</p>
--

<p>②行事が終了したり、大会で負けたりすると、楽しみや目標がなくなり無気力な様子がある。</p> <p>十分な休養が必要です。周りは焦らず、無理をさせないでください。「残念さ、悔しさ」に共感し、今できることを一緒に考えてみましょう。うつ状態がないか、かかりつけの小児科を受診し、必要に応じて、心療内科を受診するための紹介状を書いてもらいましょう。</p>

…こんな時は、医療機関・専門家が必要です。一人で抱え込まないでください。…

- 眠れない日が続く
- 食事が摂れない
- 不安や緊張が強い
- いつもイライラしている
- 死にたい、消えたいなど言葉にする
- 自傷行為がある（リストカット、爪をかむ、毛髪を抜く、頭を壁に打つなど）