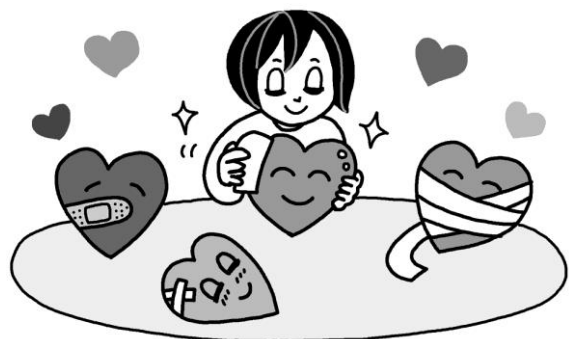


ほけんだより

2月号

大庄中学校保健室

R6.2.5



2月4日は立春。春の始まりとされている日なのに寒さが後戻りしてしまいました(>_<)尼崎市内のインフルエンザもまだ流行しており、学級閉鎖も続いています。3年生は大切な入試を控えている人もおり、なんとか大きな流行を抑えたいですね。各自がしっかり健康チェックをし、体調が悪い時は無理をせず、試験本番を体調万全で迎えましょう。

1月のインフルエンザの感染者は…計46人

本校は、1月は1年生を中心に流行し、1クラスのみ学級閉鎖をしました。現在なんとか大きな流行はなく、最初はA型の流行でしたが、今はB型も混在しています。インフルエンザを発症し、治療薬を服用するとすぐに熱が下がる場合もあります。が、出席停止期間が、発症後 5 日間&解熱後 2 日間経過する事となっているのは、十分にウイルスの感染力がなくなる日数として 5 日間を設けているのです。学校は、集団が生活する場です。うつってしまう事は仕方ありませんが、人にうつさないようしっかりと自己管理するようにしましょう。

～インフルエンザになる前に訴えていた症状～

- ぞくぞくするような寒気、足ががたがたする
- 体が重い、全身がすごくだるい
- 急に気分が悪くなってきた
- 急に頭が痛くなってきた ●関節や腰が痛い
- 朝は熱はなかったのに、急に上がってきた



*発熱してすぐに受診し、インフル陰性・・・不調続くので再度受診すると陽性だった。という人がちらほらいます。発熱後、12 時間以内は、インフルエンザウイルスの検出が十分でない場合もあり、陽性と診断されない場合もあるようです。

そろそろ…花粉症に注意



鼻水、くしゃみときたら「かぜ？」と思いがちですが、この時期、かぜ以外にも疑われるものがあります。それは『花粉症』。熱はないのに、何回もくしゃみがでたり、目もしょぼしょぼ、涙が出る・・・などの症状は、花粉症かも知れません。今までかかったことがない人も突然かかることがあるので、注意を。疑わしいときは、受診をしましょう。アレルギーの原因がわかったら、症状にあった薬を処方してもらえます。今年の近畿のスギ花粉は2月中旬ごろと言われています。花粉シーズンに入り症状が強くなると、薬がききにくくなります。症状のある人は早めの受診をしましょう。



テレビの花粉情報を
毎日チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

ゲートキーパーが増えるといいわね

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちのどれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。実際に保健室にも「先生…今度、〇〇さんの話を聴いてあげて～」とお願いに来た人がいます。立派なゲートキーパーさんですね♡

