

保健だより



2023.12.19
鬼怒商業高等学校
12月号

2023年ももうすぐ終わりですね。みなさんにとって今年はどうな一年だったでしょうか？今年の5月から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「5類感染症」となり、これまで制限されてきた様々な教育活動が活発化され、またマスクの着用も個人の判断に委ねることが基本となりましたね。校内も心なしか、みなさんの笑顔や笑い声が増えたように感じます。

さて、本校では11月末からインフルエンザが流行しており、これまでに計5クラスが学級閉鎖となりました。県内においては、まだまだ予断を許さない状況となっておりますので、冬休み中も各自で体調管理と感染予防に努めましょう。それではよいお年を！



気をつけて!!

低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



低温やけどした場合は、**清潔な流水ですぐに冷やすこと。水ぶくれになった場合は雑菌が入ってしまう恐れがあるので、つぶさないでください。**

低温やけどは長時間経過して気が付いた時には深いやけどとなっているケースが多いため、できるだけ早く**医療機関を受診**しましょう。

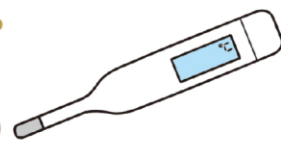


体温のはかり方 (わき用体温計)

保健室に来室した際、体温を測定してもらうのですが、正しい体温の測り方を知らず、何度もエラーが出てしまう生徒がけっこういます。中にはこの向き「」で測定している子も・・・(※上から差し込むとわきの中心にあたらず検温値は低くなります)

ぜひこの機会に正しい体温のはかり方を覚えましょう！

- 1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



- 2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

汗をかいていると体温が低く出るので、よく汗をふく



保健室からのお願い

日本スポーツ振興センター給付金について

学校管理下（授業中、休憩時間、登下校中、部活動中、学校行事など）において、けがをして病院を受診した場合は、医療費の請求手続きができます。

◆医療費の自己負担額が1,500円以上の場合、対象となります。

※マル福を使用した場合も対象となりますのでお気軽にお問い合わせください。

◆初診日から2年間、請求を行わなかった場合は、時効となります。

◆交通事故（加害者が存在する場合）は対象になりません。（必ず警察に届け、加害者から損害賠償の手続きを受けてください。）

申請する人は保健室まで来てください。

受診について

視力検査・歯科検診の結果受診が必要な生徒で、いまだに受診をしていない人は、今年度中に治療を済ませましょう。特に3年生は、4月から就職や進学が控えていて、3月までに受診をしないと受診の機会を逃してしまいますよ。

治療が済み次第、『**受診結果報告書**』を担任または保健室へ提出してください。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎（ノロウイルス）など、「学校感染症」にかかったら・・・

『学校感染症に関する罹患届』、『医療機関の領収書』と『服薬の説明書』の写しの提出が必要です！！

- ① 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の学校感染症と診断されたら、担任または欠席連絡フォームにて学校に連絡する。
- ② いつから登校して良いか必ず医師に確認すること。
- ③ 学校所定の用紙『学校感染症に関する罹患届』は、担任から受け取るか、本校ホームページにも掲載してあるのでダウンロードし、**保護者が記入し押印**。「医療機関の領収書」と「服薬の説明書」の写しを準備しておく。
- ④ 登校を再開したら、担任に『学校感染症に関する罹患届』、『医療機関の領収書』と「服薬の説明書」の写しを提出する。



リスの独り言 第14回

もうすぐ冬休みですね。3年生は年が明けると、登校日が残り約1ヶ月となります。3年生の一部の生徒達がよく保健室に顔を出してくれるのですが、ある生徒に「先生、俺らが卒業したら正直寂しいでしょ？」と言われました。そりゃ本音を言うと寂しいです（笑）ですが、未来ある若者達が新たなステージへの一步を踏み出すと思うと嬉しくもあります。4月からは校則がなくなり様々なことで自由になりますが、「責任」もセットになって付いていき、不安も常につきまといます。ですがあなた達次第で自由は不安以上に、楽しく充実したものにもなります。社会のルールを守り、「こう生きたい！」という強い意志を持って、一度しかない人生をあなた達らしく生きていって欲しいなと思います。

