

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより1月号 令和4年1月7日発行

明けましておめでとうございます。2022年がスタートしました。今年も1年、中部中生が健康に過ごせますように……。今年もどうぞよろしくお祈りします。

さて、ニュースでは新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の感染力の強さが話題に出ています。2学期と同様、感染対策を続けて予防に努めていきましょう。

1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

3学期が始まり、夜更かしや運動不足など「冬休み明けあるある」の状態になっていませんか。まずは、規則正しい生活リズムを取り戻すよう、意識して行動してみましょ。

自分の生活リズムをチェック！

- 早寝・早起ができています（11時までに就寝，7時までに起床）
- 朝ごはんを毎日食べている（バランスの良い食事）
- 食後は歯みがきをしている
- 排便が毎日ある（理想的な便はバナナうんち）
- 毎日、適度に運動している（1日1時間程度）
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている
- テレビやスマートフォン，ゲームの時間は決めて守っている。（平日2時間，休日3時間以内）



インフルエンザ感染時の出席停止（学校を休む）期間について

過日、知多市学校教育課より文書で通知したとおり、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るとともに医療機関の負担軽減、児童生徒の感染機会の軽減を図るため、「感染症診断結果の報告」の運用（提出）を停止いたします。つきましては、解熱後の登校は、下記のとおり保護者の方がご判断いただき、登校を再開させていただきますようお願いいたします。



インフルエンザの出席停止期間

原則 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※上記の期間を経過した場合であっても、のどの痛みや倦怠感などの体調不良が続く場合は、医療機関で受診し、医師の指示に従い、体調を整えてから登校いただきますようお願いいたします。



起立性調節障害 (OD) を知っていますか？

自律神経の働きの不調のため、起立時に体や脳への血流が低下する病気です。このことにより、色々な不快な症状が現われます。病気の特徴を見て、いくつか当てはまる場合は、学校もしくは医療機関へご相談ください。



おもな症状

立ちくらみ・めまい・朝起きられない・頭痛・腹痛・体がだるい・疲れやすい

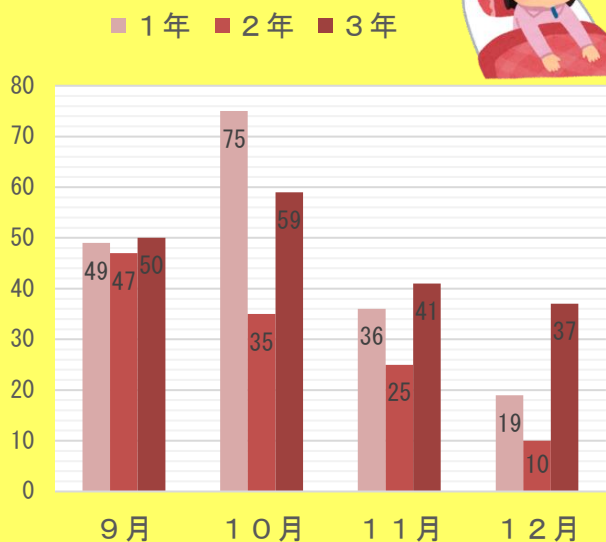
- 小学生の約5%，中学生の約10%（軽症例を含む）
- 重症例は約1%
- 不登校の約3～4割にODが関与
- 男女比1：1.5～2

病気の特徴

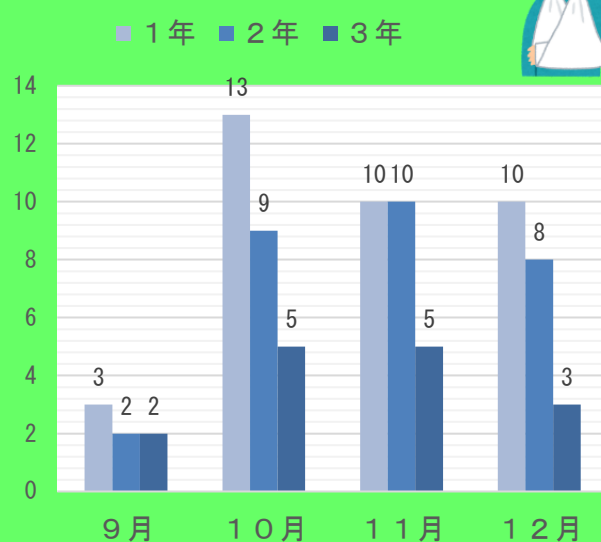
- ・日内変動（午前中に調子が悪く，午後になると徐々に体調が回復）
- ・季節変動（季節の変わり目に悪化したり，天候や気圧の変化なども影響したりする）

2学期の保健室利用状況

保健室利用状況（病気）



保健室利用状況（けが）



2学期の保健室利用件数は、病気が延べ483件で、1学期の309件に比べて174件増えました。テストや煌鳩祭などの行事期間（9・10月）にかなり増加し、その後利用者も少し落ち着きました。対して、けがは延べ80件（1学期74件）と少ないですが、未然に防げるけがに注意しましょう。3学期も健康第一でいきましょう！

