



保健室だより No.5

山形東高等学校
保健室
令和8年1月30日

寒波到来で寒い日が続いています。路面凍結による転倒には注意が必要です。重い荷物でバランスがとりにくくなっているのです。登下校中のけが予防に努めましょう。

さて、3年次生は受験に向けてラストスパートですね。焦りは禁物です。深呼吸をして平常心で臨みましょう！応援しています。

インフルエンザは注意報レベル！

現在、インフルエンザ（主にB型）や新型コロナウイルス感染症が複数報告されています。

感染症予防で重要なのは、**手洗い**と**換気**（適度な湿度）、そして体調管理です。寒さが厳しく換気することを躊躇してしまいがちですが、積極的な換気を心がけましょう。**十分な休養、バランスのとれた栄養摂取**を日頃から心がけましょう。また、**人混みを避ける**ことも有効です。各自でできる対策を講じ、感染症予防に努めましょう。

また、くしゃみ、咳等の症状のある人は、マスクの着用など**咳エチケット**を心がけましょう。

予防方法

- ・帰宅後や咳・くしゃみで口を押さえた後などは、**石けんで丁寧に手を洗い**ましょう。
- ・場面や状況に応じて**適切にマスクを着用**しましょう。
- ・室内は**適度な湿度(50～60%)**を保ち、こまめに**換気**を行いましょう。



＜出席停止の基準＞インフルエンザと新型コロナウイルス感染症では、出席停止期間が異なります。

◆インフルエンザ…発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
インフルエンザ	発症	解熱					登校可能	
	発症		解熱				登校可能	
	発症			解熱			登校可能	
	発症				解熱			登校可能

◆新型コロナウイルス感染症…発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで

※症状軽快…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること

	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
新型コロナウイルス感染症	発症	症状軽快					登校可能	
	発症		症状軽快				登校可能	
	発症			症状軽快			登校可能	
	発症				症状軽快		登校可能	
	発症					症状軽快		登校可能

日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下（登下校、授業中、部活動中など）におけるけが等をした際には、災害共済給付の申請をすることができます。申請に必要な書類は保健室にて配付しております。

昨年度、今年度のけがで、未申請のものがある場合には、忘れずに保健室に申し出てください。受傷から2年経過すると「時効」となり申請ができなくなります。

申請から給付まで2か月程度かかります。特に3年次で未申請のものがある生徒は、**早めの申請**をお願いします。

カウンセラー相談日

✽お気軽にどうぞ！申し込みは、担任または保健室まで。

面談時間の調整のため、事前の申し込みをお願いします。

🌈 2月 6日（金）

三浦

佐藤…佐藤宏平（さとう こうへい）先生

🌈 2月20日（金）

佐藤

三浦…三浦真理（みうら まり）先生

各日午後1時～5時（最終の相談開始時刻…午後4時）

※ 申込用紙は、学校ホームページからもダウンロードできます

※ 養護教諭が時間調整を行い、担任を通して相談開始時刻をお知らせします。

私の寒さ対策

みなさんはどんな寒さ対策をしていますか？山東はとても寒く、廊下の気温などは常に10℃以下を示しています。さて、寒さを乗り切る工夫のいくつかを紹介します。

① ひざ掛け

使っている人も多いですね。太ももには大きい筋肉があるので、そこを保温することが重要です。さらに、巻きスカートのようにくるっとお尻を巻いてお尻も保温するとよいでしょう。

② ホッカイロ

貼るホッカイロをおなかと背中に貼る。私は生理痛対策にホッカイロを使用していますが、腹部をホッカイロでサンドイッチのようになると痛みが和らぎます。

③ なんちゃって湯たんぽ

ホット専用のペットボトルを再利用して、湯たんぽ代わりにする。水を3cmぐらい入れてから熱湯を入れるとペットボトルが変形しにくくなります。さらにタオルなどを巻いて保温すれば数時間もちますよ。

※ペットボトルに熱湯を入れる際にはやけどに注意！

