



令和5年1月
大洲中学校保健室

新しい年が始まって早2週間が過ぎました。今の学年、クラスで過ごすのもあと2か月あまりです。やり残しが無いよう、1日1日を大切に過ごしましょう。そして4月には1つ上の学年になることを意識して、1年間の目標を立ててみてください。

今年1年も健康で笑顔あふれる1年になりますように！

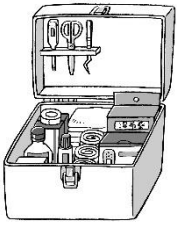


新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行!?

20日正午現在、市内全体の小中学生のインフルエンザは63名、新型コロナウイルス感染症は184名と報告されています。無理して登校したことで感染を拡大させることがよくあります。体調がすぐれないときは無理をせず、体を保温し、ゆっくり休養して様子を見ましょう。発症することなく回復に向かうのが早くなるかもしれません。

冬休み、3連休が明けましたが、規則正しい生活はできていますか？生活リズムが崩れている人は、体もすっかりお休みモードになっているかもしれません。朝は早く起きて、朝食をしっかり食べ、体育や昼休みは外で元気に体を動かし、体を活動モードに切り替えましょう。

体温が上がると免疫力もアップすると言われています。皆さんは自分の平熱を知っていますか？自分の体温を知って、自分自身で健康管理をしましょう。



災害共済給付の 申請漏れはありませんか？



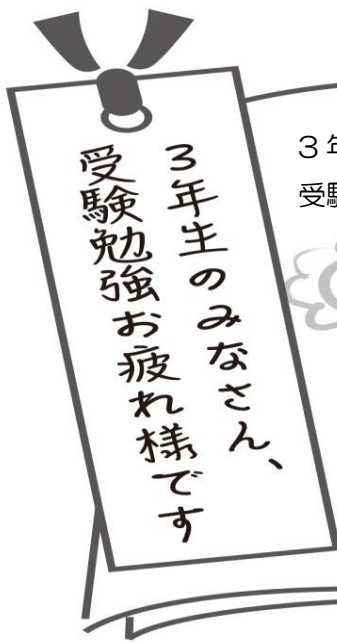
学校での活動中、または登下校時にけがをして病院に行った場合は、スポーツ振興センターへの医療費の申請ができます。心当たりのある人は、担任の先生、または部活の顧問の先生を通して書類を取りに来てください。特に3年生は、申請が遅れると給付が卒業後になるため、追加書類が必要になると学校に取りに来てもらうこととなります。まだ提出をしていない書類がある人は早めに提出をしてください。

※注意 以下の場合は申請ができません。

- ◇総医療費5000円未満（保険証を使用して1500円未満）の場合
- ◇第三者による加害行為（交通事故等）の場合
- ◇けがをした月から2年間請求せず時効となった場合



書類提出は
お早めに、
お願いします。



3年生の皆さん、いよいよ受験シーズンですね！睡眠不足の人はいませんか？
受験を乗り越えるために、健康管理を第一に考えましょう。春はすぐそこです！

睡眠時間をしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



新型コロナウイルス感染症ってどんな経過？！

私事で恐縮ですが、この度新型コロナウイルス感染症にかかってしまいました。経過は人それぞれですが、私の経過をお伝えします。かかったことがある人もない人も、同じような経過かもしれないし、違うかもしれないし…ということでご参考まで。

<どういう症状だったか？>

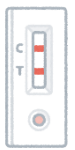
- ・はじめは、熱もなく痰がからむ咳が出るのと、少し声を変かな？という程度。ところが半日後に発熱（38℃）。全身がだるく、頭痛もしてきました。
- ・～2日目…熱は微熱の期間を経て解熱するのですが、その頃から強烈なのどの痛み！ひどい声、鼻水、涙目、咳、等々。
- ・～4日目…のどの痛み、ひどい声は少しずつ改善するのですが、今度はひどい頭痛とそれに伴う吐き気。咳、鼻水、鼻づまり？！ つらい症状が変わっていく印象でした。
- ・～7日目…強いだるさ、強い眠気。耳の痛み、聞こえにくさ。のどの違和感。軽い頭痛。



<どういう対応をしたか？>



- ・朝、熱もないし、だるさもなかったのですが、咳が出るので念のため検査キットで検査してみたら、まさかの陽性判定が出てしまいました。
- ・家族それぞれの学校や勤務先に濃厚接触者で休むと連絡をしました。



- ・まず、家族と部屋を分け、手指消毒剤や $^{\circ}$ - $^{\circ}$ - $^{\circ}$ を準備して手洗いの徹底。紙皿、別室での食事、アルコール消毒、歯磨き粉も家族と分けました。お風呂は一番最後です。
- ・発熱により汗をかいたので着替えたり、水分を多くとれるよう、2ℓの水をそばにおいてコップに入れてたくさん飲むようにしていました。

<心配だったこと・大変だったこと>

- ・発熱外来の受診予約は全く取れませんでした。
→幸いオンライン診療の予約をとることができましたが、診療はその日の夕方になり、提携薬局からの薬の配送は翌々日とのこと。「今、つらいな。今、薬が欲しいな。」という感じで、家にある市販の風邪薬と解熱鎮痛剤を飲んでいました。
- ・オンライン診療を受けるにあたっては、陽性判定のキットの写真や保険証の写真を添付したりするのですが、私はデジタル操作が得意ではないので結構大変でした。ご高齢の方はもっと大変なのでは…という印象です。
→「千葉県新型コロナウイルス感染症陽性者登録センター」に登録する時も本人確認の書類を添付したり、検査キットの製造販売業者がわかるものを添付したりして、体調が悪い時にこれをやるのか…という感じでした。その後、登録完了メールが届くと、今度はMy HER-SYS（新型コロナウイルス健康状態入力フォーム）に陽性者として登録し、毎日本調を入力するようになっていました。
- ・高熱は出ないのですが、だるさがひどくて、起きていられず、すぐに眠ってしまうので、5日目にもオンライン診療を受けると、「熱がなくても体が戦っている状態なので、できるだけ体を休めて」と言われました。



<かかってみて>

- ・苦みを強く感じたり、だるさが残っていますが、そのくらいですんだので軽症なんだろうなと思っています。新型コロナウイルス感染症だけでなく、他にも感染症はたくさんあります。自分がかかってみて改めて病気のつらさを思い出しました。軽くても重くてもやはり病気にはなりたくないものですね。みなさんも免疫力アップして、病気に負けない丈夫な体を作ってくださいね！