

保健だより

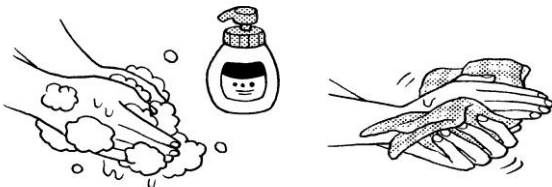
12月 No. 17
仙台西高 保健室

学校行事が一段落し、体調など変わりありませんか。最近、路面や校内の廊下などがとても滑りやすくなっています。登下校中の事故やけがに巻き込まれないよう、落ち着いて“健康安全第一”で生活していくことが大切です。早いもので2021年も残りわずかとなりました。1年の締めくくりとして、これまでの振り返りや反省をするとともに気持ちよく新年を迎えるための準備をしましょう。これから受験を控える3年生は、もうひと頑張りですね。応援しています！



ウイルスが活発になる冬の時期・・・感染症対策の継続をお願いします

感染症予防の基本 (手洗い)



手を洗うことは感染症の予防に有効です。外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をしっかり拭き取りましょう。



ワクチン接種(予防接種)も予防策のひとつ 接種については保護者と相談しましょう!

ワクチン接種(予防接種)とは？

一般に感染症にかかると、原因となるウイルスや細菌に対する免疫(抗体)ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。

予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつける、また免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

副反応とは？

予防接種をした後に体内で免疫ができる過程で倦怠感や発熱などの症状が出る反応のことをいいます。副反応には個人差があり、必ずしも症状が出るということはありません。症状が出たら、水分補給をして体を休めてください。症状が重い場合はかかりつけ医へ相談しましょう。

種類	内容
生ワクチン	病原性を弱めた病原体を接種します。接種するとその病気にかかった場合とほぼ同じ免疫をつけることができます。<流行性耳下腺炎(おたふく)、水痘(みずぼうそう)など>
不活化ワクチン	感染力をなくした病原体を接種します。1回だけの接種では必要な免疫を獲得できないため、複数回の接種が必要です。<2~4種混合ワクチン、インフルエンザなど>
トキソイド	毒素だけを取り除いた病原体を接種します。<ジフテリア、破傷風など>
mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチン	ウイルスを構成するタンパク質の遺伝子情報を投与します。その後体内で抗体がつくられることで免疫を獲得します。<新型コロナウイルス感染症>

【参考 厚生労働省HP/こどもとおとなのワクチンサイト】



11月2日(火)1年生を対象に 保健講話がありました。

宮城大学看護学部教授の塩野悦子先生をお招きし、1年生へ講話をしていただきました。演題は「高校生から考えよう。親になる備え」。現実感のあるお話を聞き、大変勉強になったのではないかと思います。講話終了後、1年生へアンケートを実施したところ、とても素敵な感想を寄せてくれましたので、いくつかご紹介いたします。**【アンケート回答率89.6% ①興味関心を持たた53.3%、②少しは興味関心を持たた35.0%、③全く興味を持たなかった1.3%、④未回答10.4%】感想記入数209件**

- まだまだ、自分には関係ないような縁遠い話だと思ったが、話を聞いていると、今からきちんとした生活習慣や、気持ちを身につけることが大切なんだとわかった。
- 自分では触れることが少ない話題だったので、貴重で、とても参考になりました。ケロケロ助産院のサイトも見てみようと思います。今日受けた講話を生かしながら健康に気をつけて、命を大切にしようと思います。とても為になるお話が聞けて、良かったです。
- 子供を育てるのに、こんなに多くのお金がかかることに驚きました。心も身体も大変な状況の時が沢山あったと思うのに、私を産んでくれてここまで育ててくれたお母さんとお父さんへの感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいと思いました。今日学んだことをこれからの人生で活かしていきたいです。
- 親になるためには金銭面だけでなく支えてくれる友人や自分の親など相談できる人を見つけることが大切だということがわかった。子供が安心して生活できるように子供が生まれる前から準備しておくことを大人になっても忘れないようにしていきたいと思った。
- 親や姉からも聞いたことがあるような話だったので女子ならではの悩みを理解して話を聞くことができました。今後もこういったことを理解することが男子のできることだと思うのでしっかりと理解していこうと思いました。
- パートナーとして男性の理解がとても重要であるということが特に印象に残りました。「男性だから関係ない」ではなく「男性だからできること」を自分で探していきたいと思った。
- 赤ちゃんを産むことはとても責任があることだと、改めて思いました。妊娠や妊娠する前に色々なトラブルが起こるんだと分かりました。トラブルが起きないためにも、相手の気持ちをちゃんと分かってあげることが大事だと分かりました。女性だけが育児をするのではなく、男性も一緒に協力して育児する世の中になればいいなと思いました。



生徒の皆さんへ 保健室からお知らせ

- ◎ 登下校を含む学校の管理下においてけがをした生徒は、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。ただし1つのけがにつき初診から治癒までに1,500円以上かかった場合に対象となります。必要書類は保健室にありますので各自受け取りに来てください。
- ◎ 最近保健室で風邪症状を訴える生徒が増えてきました。体を冷やしたり疲れを溜めてしまうような生活をしていたりしている人は、免疫力が低下してしまいます。**下着や防寒着等で体を温める、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事**を心がけて過ごしましょう。特に女子生徒は、素足の状態で上半身だけ着込んでいる姿が多く見られますので、**タイツなどを着用する、スラックスタイプの制服を着用するなどして足下から温かくしましょう。**
- ◎ 授業中、体調不良により保健室で休養する場合には、**友達を介してではなく自分で教科担任の先生に伝えてから来室する**ようお願いいたします。自分の居場所が確実に分かるようにしておきましょう！