

# 西高ほけんだより

R4.9.27  
仙台西高 保健室

9月20日は台風の影響で1日休校となり、すごく長い2期考査となりました。始業式の日程も変更となり、やっと後期のスタートとなります。朝晩の気温が急にぐっと下がり、体調を崩しやすい時期です。服装で調整をしたり、2期考査で崩れた生活リズムを調整したりして、元気に過ごしましょう。



## 新型コロナ情報

### のどの痛みに注意!

新型コロナに感染した人達に話を聞いてみると、のどの痛みと咳の症状から始まり、その後発熱というパターンが多いように感じています。朝の検温でいつもより熱が高い時はもちろんですが、のどの痛みや咳の症状がある時も要注意!無理に登校せず休養しましょう!

### オミクロン株対応ワクチン

仙台市では、従来の4回目接種対象者から予約を受け付け、初回接種(1・2回目接種)を完了した12歳以上の全ての方に対する接種は10月半ばを目途に開始するそうです。その際の接種体制については、10月上旬に改めてお知らせされるようですので、接種を考えている人は調べてみてくださいね。



市内の新規感染者の確認は減少傾向となっておりますが、マスクや手洗いなど基本的な感染対策を引き続き徹底していきましょう。



### 受診報告書について

春に行った健康診断の結果、病気の疑い等がある生徒には、夏休み前に受診をすすめるお知らせを出しています。受診が済んだら、受診報告書を担任または保健室へ提出してください。



### 学校の活動での怪我について

スポーツ振興センターの災害共済給付制度(学校の保険)を利用したい生徒は保健室へ申し出てください。病院等で書いてきてもらう書類があります。現在手続き中の生徒は、書類が整い次第保健室へ提出してください。

# ハチに注意！

校庭や校舎内でハチの目撃情報が度々ありますので注意してください。  
ハチや巣を見つけた時は、先生に報告しましょう。



## 【注意点】

- ★整髪料, 香水, 化粧品等の香りの強いものはつけないようにしましょう。
- ★黒い服は刺されやすいため, 白っぽい服を選ぶようにしましょう。
- ★甘い飲み物やその飲み終わった容器を放置しないようにしましょう。
- ★ハチを見かけたら, 慌てず騒がず体を低くして静かに遠ざかりましょう。

## ハチに刺された時の手当てについて

- ①姿勢を低くしてその場を離れる
- ②水でよく洗う
- ③氷で冷やす
- ④薬(抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏)を塗る
- ⑤病院を受診する



### このような場合はすぐ病院へ！

※一度に沢山のハチに刺された時

※直後に ショック症状 がある時

→ 息苦しい  
顔面蒼白  
全身のじんましん  
激しい嘔吐 など



## 10月のカウンセリング予定

本校には SC(スクールカウンセラー)と SSW(スクールソーシャルワーカー)が定期的に来校します。

SC	SSW
10月 3日(月)	
10月17日(月)	10月17日(月)
10月31日(月)	

基本的には事前予約となりますので, 相談を希望する人は声をかけてください。保護者の利用も可能ですので, 興味のある方は学校までご連絡ください。



## 各種相談窓口について

宮城県教育委員会HPに相談窓口一覧が記載されていますので, 活用してください。

□悩みがあるけれど先生やお家の人には話しづらい人は, 下記のような電話相談窓口があります。

\* 「こどもの相談ダイヤル」 022-784-3568

\* 「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310

□面談や電話では相談しにくい人は, LINE で相談する方法もあります。

\* 「みやぎSNS相談」 チラシのQRコードを読み取って友達登録してください。