



令和3年12月15日  
山田高校 保健室



世相を表す今年の漢字は「金」でした。あなたにとっては、どんな1年でしたか？  
12月も中旬になり、もうすぐ冬休み。寒いが続いていますが、体調を崩さないように生活リズムを整えて1年の締めくくりを！



## 〈～新型コロナウイルス感染症対策の継続を～〉

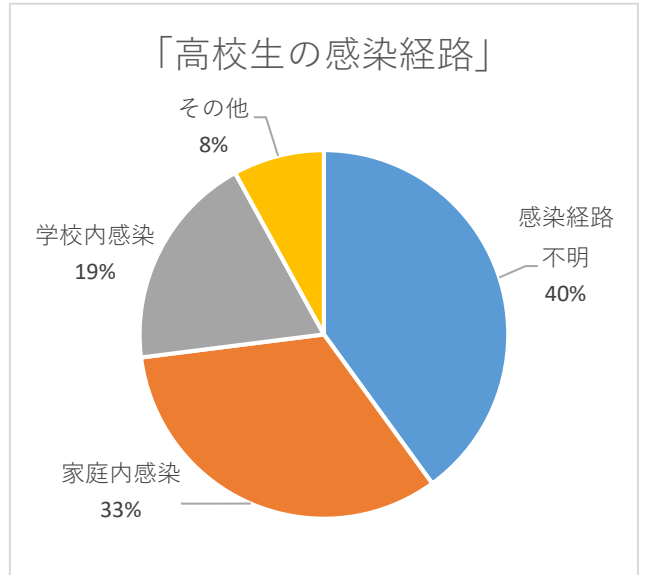
### 〈④新たな変異株、オミクロン。〉

「オミクロン株」は2021年11月11日に初めて検出され、オミクロン株が報告されている国がどんどん増えています。

オミクロン株は、スパイク蛋白の変異が多いことが分かっていて、感染力が高い可能性があり、WHOの「懸念される変異体」に指定されました。重症化率や治療への影響、ワクチン効果の影響などについては、これから少しずつ明らかになると思います。

日本でもオミクロン株の感染報告がありますが、私たちにできる感染対策は変わりません。感染が落ち着いている今こそ、手洗いや3つの密を避ける、マスクを着用するなど、意識して感染対策を続けましょう。(1年前は、連日二桁の感染者が出ていました)

感染経路の推移をみると、今年7月からの感染拡大期においてもその傾向に大きな変化は見られません。「学校の新しい生活様式」2021.11.22Ver.7より



## 【今年は流行？インフルエンザ】

昨シーズン、インフルエンザの報告はほとんどなく、心配されていた新型コロナとの同時流行は見られませんでした。

冬の健康 守るのは…

距離を保とう

心は離れすぎないで

清潔を保とう

こまめに手洗い

水分を保とう

体は乾いていません

手洗いや手指の消毒、マスクの着用、三密回避、人の移動の制限等が、インフルエンザ対策にもつながっていたと考えられています。現時点では、今シーズンもインフルエンザ患者数は極めて少数のようです。ただし、今年は社会全体のインフルエンザに対する免疫が低いと言われているため、注意が必要です。

インフルエンザにかかってしまった場合、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」は出席停止になります。※発症した日は0日目です。

冷え知らずを  
めざそう！

### 4つの 冷え対策

- 1 適度な運動で筋肉を鍛える**  
体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛え、血流がよくなり、熱量がアップします。
- 2 たんぱく質をしっかりとる**  
食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。
- 3 冷えから体を守る服装選びを**  
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。
- 4 お風呂タイムで冷えにくい体に**  
湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ、これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

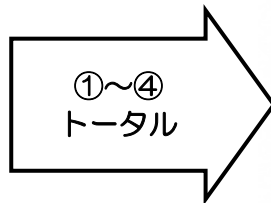


## ☆保健室利用状況について☆

### ★体調の管理を★

令和3年4月1日から令和3年12月10日まで（延べ）

- ①【体調不良での利用…368件】
- ②【けがでの利用…107件】  
※体育の授業の他、登下校中や学校行事でのけがも多い
- ③【相談他…356件】
- ④【その他（測定等）…241件】
- ⑤【11月の1日平均利用者…13.6人】



### \*お願い\*

- ①保健室に来る前には、授業担当の先生や一緒に授業を受ける友達に一言伝えてください。時々、所在不明で心配される人がいます。
- ②保健室から貸し出したタオルや保冷剤などは、返却してください。
- ③けがをした翌日や翌々日も手当を求める人がいますが、保健室ではその時、できる処置をします。継続的なケアや学校以外でのけがの手当は自宅で！

出席停止者は延べ  
700人を超えています。  
※11月末まで

## ！こんなけが（災害）が起こっています！

学校では、年間約95万件の事故が発生しているそうです。4月からこれまで、山田高校でもけががいろいろありました。全国の学校から日本スポーツ振興センターに申請のあった事例と、予防や対応・対策を載せます。似たような経験をしたことがある人もいるのでは？



高校生の3事例

予防が大事！頭部の負傷や熱中症は、命に関わることも。

**穴**  
をふさいで  
事故防止を！

スライスモデル

チーズの穴をすり抜けるように、いくつかの原因が重なって事故が起きる…という考え方。一つひとつの穴をふさいでいけば、事故は防止できるのです。

歯・口のけが	<b>!!ボール等が当たる!!</b>	歯が抜けた場合	<b>!!歯根部分は触らない!!</b>
	野球部の練習でキャッチボールをしている時、横を向いたタイミングでボールが飛んできて口に当たり、唇の裂傷と前歯を脱臼した。		抜けた歯を再度植えるためには、歯の根元の細胞が生きている必要があります。
交通事故	<b>!!相手の足・手が当たる!!</b>	事故防止	<b>!!歯を乾燥させない!!</b>
	バスケットボールの試合中、相手選手の肘が顔面を直撃し、前歯2本が折れて上唇に裂傷を負った。		抜けた歯を乾燥させないよう「保存液」や「牛乳」に浸して、すぐに歯科（口腔外科）へ行きます。早く処置をすればまた植えることができます。
	<b>!!事故の3つの原因は「人的要因」「環境要因」「車両要因」!!</b>		<b>!!ヘルメットをかぶって防ごう!!</b>
	自転車で登校中、横断歩道を走行していたところ、左折してきた乗用車と衝突した。		自転車通学中の高校生の負傷比率が、中学生に比べ約2倍と高くなっています。これは、ヘルメット着用の有無によると考えられています。

### 【学校でけがなどをして医療機関を受診した場合】

日本スポーツ振興センターに医療費等を申請し基準に該当した場合は、医療費等の給付を受けることができます。申請の具体的な手続きについては、学校にご連絡をお願いします。

\*受診した月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。

\*複数月にかかる場合は、療養月ごとの証明が必要です。