

# HEALTH 3月号

令和5年3月  
保健室 No.7

暖かくなって花が咲いて、季節の大きな変化を感じますね。  
そして、これから皆さんも進級という大きな変化を迎えます。人によって差がありますが、環境の変化は心身へ負担になるものです。  
新年度が気持ちよくスタートできるよう、春休みは心身のメンテナンスにも気を配って過ごしてください。

## 1 新型コロナウイルス感染症、5 類へ

日本で新型コロナウイルスが確認されてからの約3年間、私たちは感染予防のための知識や技術を身につけてきました。それは一生使うことのできる、感染から身を守る術です。

5月8日から新型コロナウイルス感染症が、2類から5類へ引き下げられることになりました。これは感染症法による位置づけが変更されるということです。新型コロナウイルスが、私たちの身の回りに存在していることに変わりありません。

身につけた感染予防策を、引き続き**正しく丁寧に**行っていきましょう。

### …再確認！感染症予防〇×クイズ…

マスクをしていないときにくしゃみ（せき）が出そうになったので、自分の肘で口元を覆った。

正解は・・・

〇です。ハンカチやティッシュがあれば、それで鼻口を覆います。マスク、ハンカチ、ティッシュがないときは、イラストのように鼻口を覆いましょう。



手に飛沫が着いてしまったので、アルコールで手指消毒をした。

正解は・・・

×です。汚れが付いている場合はアルコール消毒が効きません。その時は必ず手を洗いましょう。手洗いの後の消毒は必要ありません。手荒れの原因になりますので、どちらか正しい方を選びましょう。



## 2

### 健康診断について

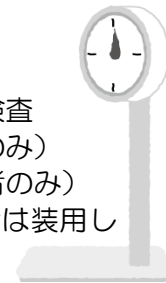
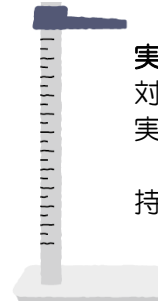
4～6月にかけて各種健康診断が予定されています。  
4月上旬から早速、身体測定等が開始されます。気持ちにゆとりがある今の時期に、把握しておいてください。

実施予定日：4月13日木曜日

対象者：全学年

実施内容：身長・体重測定、視力検査  
聴力検査（1・3年生のみ）

持ち物：ジャージ、眼鏡（使用者のみ）  
コンタクトレンズ使用者は装着してきてください



内科健診、歯科健診、耳鼻科健診、尿検査についての詳細は、4月になってからHEALTH（保健だより）やTeamsでお知らせします。

新年度になると、忙しい日々が始まります。眼鏡やコンタクトレンズの調整、むし歯の治療等は春休み中に済ませておきましょう。

## 3

### 考えよう！頭痛のコントロールと予防

令和4年度、保健室の利用者は2037名でした。（3月17日現在）  
来室理由で最も多かったのが頭痛で、432名でした。

哲学者・鷺田清一さんの「痛みは人を現在に閉じ込める」という言葉があります。人間は、心身が痛みや苦しみ等を感じているとき、そのことしか考えられなくなってしまうのだと私は解釈しています。皆さんが充実した高校生活を送るためには、**痛みの緩和は非常に大切です。**



- ① 頭痛が起こりやすい人は受診し、頭痛が起きた時の対処の仕方を医師に相談しましょう。
- ② 頭痛の症状によっては、生活習慣の改善により痛みが緩和されることがあります。睡眠時間、スマートフォンの使用時間、食事内容、肩こり、疲労、ストレス等、改善できそうなところがあるか見直しましょう。

