



あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO.9

令和5年2月9日

寒さが身にしみる、一年で最も寒い日とされる大寒を乗り越え、ついに春の始まりである「立春」も過ぎました。秋田ではまだ真冬といった天気が続いていますが、気づけば夕暮れが遅くなっていたりと、少しずつ春の気配を感じます。新年度に向けて、皆さんも少しずつ心と体の調子を整えていきましょう。



1月下旬頃から、学年問わず「微熱と平熱を行き来する発熱、鼻水、咳、頭痛、倦怠感」等を訴えて来室、または欠席する生徒が多くみられるようになりました。新型コロナやインフルエンザの検査をしても陰性の場合が多いようです。

引き続き、基本的な感染対策をしっかりと行うと共に、栄養と睡眠もしっかりとって、風邪や寒さに負けない体作りをしていきましょう。

学校生活アンケートの結果をお知らせします



1月に実施した学校生活アンケートの結果です。その結果からいくつか抽出してお伝えします。

※単位はすべて「%」です

Q1. 1日のうちで3食きちんと食べていますか？

	食べている	朝食を抜くことが多い	昼食を抜くことが多い	夕食を抜くことが多い	3食中2食抜くことが多い
1年生	86.2	13.8	0	0	0
2年生	88.0	12.0	0	0	0
3年生	86.1	11.4	0.6	1.8	0

ほとんどの人が朝食を食べていることが分かりました。朝食を抜く原因は「習慣がない」「時間がない」が多かったです。「時間がない」人はQ3の就寝時間とも関係していないのでしょうか。

Q3. 夜は何時頃に寝ることが多いですか？

	22時前	22～23時	23～24時	24時～午前1時	午前1時以降
1年生	5.1	24.6	47.2	22.1	1.0
2年生	4.0	17.6	45.6	32.0	0.8
3年生	2.4	18.1	53.6	19.9	6.0

十分な睡眠は免疫力アップにも大きく関係します。寝不足になると集中力が続かなかったり体調を崩すこともあります。調査前の調査だったことも関係していますが、現在寝不足だと感じている人は、生活を見直してみてもいいのではないでしょうか。

Q4. 新型コロナウイルス感染症に関して教えてください(全校)

	とてもそう思う	そう思う	思わない	全くそう思わない
① 夏休み明け以降、マスク着用のルールを守った	85.3	13.2	1.3	0.2
② 体調が悪いときは無理をせず休むようにしている	64.9	26.8	6.6	1.8
③ 風邪症状が長引いたときは医療機関を受診する	65.1	27.4	5.3	2.2
④ 周囲の人に対し感染対策について注意喚起している	52.9	32.7	10.5	3.9
⑤ 抵抗力がアップするような生活を心掛けている	51.3	36.6	9.6	2.4
⑥ コロナのワクチンを接種したら感染することはない	8.8	9.9	35.6	45.7
⑦ コロナに感染後、ワクチンを打つのは意味がない	11.0	14.3	42.4	32.3
⑧ コロナに一度感染すると二度とかかることはない	7.0	3.7	29.3	59.9
⑨ 感染者等に対して差別や偏見を持っていない	86.2	9.9	1.8	2.2

Q5. 新型コロナウイルスのワクチン接種状況について教えてください(R4.12 現在)

	2回摂取済	3回摂取済	4回摂取済	今後4回目接種を予定している	未接種だが今後接種予定	今後も接種する予定無し
1年生	22.1	39.0	14.9	17.4	0.5	6.2
2年生	20.0	47.2	16.8	11.2	0.8	4.0
3年生	28.3	42.2	9.6	12.7	1.8	5.4

Q4・Q5で各自がそれぞれの方法で感染症予防に努めていることが分かりました。新型コロナウイルス感染症の第5類への移行も発表されていますが、まだまだ現行での対策は続きます。対策の手を緩めることなく、個々の対策をしっかり行い、感染・感染拡大予防に努めましょう。

11月に学校保健委員会を開催し、そこで学校医の木村衛先生に新型コロナウイルス感染症についてご助言いただきました。12月号の再掲ですが、参考にしてください。



質問① 一度コロナに感染するとかかりにくくなりますか？

回答① 再感染しにくくなるが、その効果がいつまで続くかはまだわかっていません。

質問② クラスや部活動内で感染者が発生した場合、濃厚な接触があると見なすと感染拡大予防のために自宅待機の措置を取っていますが、直近で感染した生徒もその必要はありますか？

回答② 直近で罹患したとしても県の指示の通りに対応して欲しい。また、登校時は検温などの予防対策は徹底して欲しい。体調管理をする、生活リズムをくずさない、休むときには休むなど、基本的な感染症対策をきちんとして欲しい。

保健室からお知らせ



◇今月のスクールカウンセラー来校日

2月14日(火) 15:15～

- ・希望する場合は、担任の先生または保健室までお知らせください。
- ・今年度は2月14日で終了です。次回は5月なので、それまでに面談を希望する場合は豊嶋までお知らせください



◇スポーツ振興センターの請求について

学校の管理下における傷病については支給の対象になります。マルフクを使用しても対象となりますので、まだ請求してない場合は保健室まで用紙を取りに来てください。

バレンタインには、お菓子も嬉しいですがこのような言葉のプレゼントもいかがでしょうか



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

