

# 11月のほけんだより

11月号  
登米総合産業高校  
保健室

11月に入り、一段と寒くなってきましたが、しっかり体調管理はできていますか？暖房を使うようになると、寒暖差によって体調を崩しやすくなります。服装などで調節し、寒さに負けないようにしましょう！

## 新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に気を付けて！

今年の冬は、夏よりも新型コロナウイルス感染症が拡大する可能性があることに加えて、季節性インフルエンザが流行し、同時に多くの発熱患者が生じる可能性があると言われていています。現在も感染予防のために気を付けて行動していると思いますが、今後も更なる感染拡大に備えた対策をしていきましょう。

### ●体調不良時には登校・外出を控える

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの主な症状としては、**発熱**があります。普段と比較して体温が高い場合には、外出を控えるようにしましょう。さらに発熱症状がない場合でも、感染症に罹患していないということではありません。**のどの痛み**や**咳**、**頭痛**など、普段と異なる症状が出現した際には、感染症に罹患している可能性があることをふまえて行動してください。



### ●効果的に換気を行う

冬季は暖房の使用により窓を閉めておく時間が増えることが予想されますが、それによって室内に長時間ウイルスが滞在し、感染症に罹患するリスクが高まります。**30分に1回以上**の目安で、**2方向の窓**を開けて換気を行きましょう。

### ●状況に応じた感染対策を行う

新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザは、**飛沫感染・接触感染・エアロゾル感染**によって感染する恐れがあります。基本的にはマスク着用が感染予防に有効ですが、厚生労働省からは屋外で他人との距離を保つことが可能な場合はマスクを着用しなくても良いと言われるようになりました。その場の状況に応じてマスクを着用し、あわせて手洗いやアルコール消毒なども行いましょう。  
※冬に流行しやすいノロウイルスには**アルコール消毒が効きにくい**と言われています。あらゆる感染症の予防のために念入りの手洗いを心がけましょう。



## カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【12月8日(木)】【12月15日(木)】

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生、又は保健室までお知らせください。



## 10月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	12	5	9	3	40	41	61	49	110
外科	6	3	6	12	12	7	24	22	46
相談	0	0	0	0	0	3	0	3	3
計	18	8	15	15	52	51	85	74	159

10月は今年度最多の利用者数となりました。どのような時に体調が悪くなりやすいか把握したり、自分に合った対処方法を理解するなど、自己管理能力を身に付けられるようにしましょう！



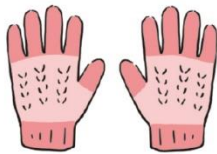
## 寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

### ● 身につける

帽子



手袋



マフラー



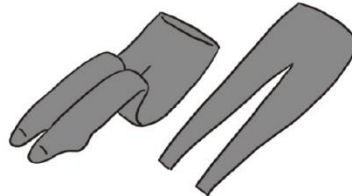
厚めの靴下



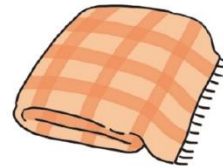
ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



### ● 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



### ● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう！

