



令和6年1月9日
湘南支援学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年も1年よろしくお願いたします。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。2024年も何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。

＊ 1月 保健行事 ＊

9日(火) 災害時予備薬回収

※12月に災害時予備薬を返却した人

10日(水) 身体計測(小)

11日(木) 身体計測(中)

12日(金) 身体計測(高3)

15日(月) 身体計測(高1)

16日(火) 身体計測(高2)

保健室からのお知らせ

- 冬休み中の通院で服薬の変更や、健康面での変化がありましたら連絡帳等でかまいませんのでお知らせください。
- 終業式に災害時予備薬の返却された人は忘れずにご持参ください。



保健だよりに関するご意見ご感想
お待ちしております。



1月の保健目標「心の健康を考えよう」

「思春期」は体の成長とともに、こころの面でも大きく成長する時期です。この時期には、気持ちが不安定になることが多くの人に見られます。しかし中には「心の病気」のはじまりである場合もあります。思春期に現れやすい精神の病気として「社会不安障害(SAD)」「強迫性障害(OCD)」「摂食障害」「統合失調症」「気分障害」等が挙げられます。子どもたちからのSOSのサインをとらえて、早期に対応することが大切です。もし病気にかかっていた場合、早く治療を開始するほど、回復がいいといわれています。「本人の様子がいつもと違う」「こここのところ家庭でもどことなく落ち着きがない」等なにか変化がありましたら1度児童精神科へ受診を行い相談するのもいいかもしれません。児童精神科の受診先としてご不明な点がありましたらいつでも保健室までお問い合わせください。



参考文献:「こころの健康 思春期のメンタルヘルス」 長野県精神保健福祉センター



いんどうけつまくねつ

咽頭結膜熱が大流行



最近、「アデノウイルス」「咽頭結膜熱」という言葉をよく耳にしたいと思います。全国的にインフルエンザが猛威を振るう中、同時に流行しているのがアデノウイルスによる咽頭結膜熱です。神奈川県内において、1999年の感染症法施行以来、初めて咽頭結膜熱の警報が発令されています。感染予防と感染拡大の防止のため、こまめに手を洗い、せきやくしゃみが出る際にはマスクをするなどのせきエチケットを徹底しましょう。

どんな症状？



※咽頭結膜熱は高熱が比較的長く（5日前後）続くことがあります。しかし、特別な治療法はありませんが、ほとんど自然に治ります。吐き気、頭痛の強いとき、咳が激しいときは早めに医療機関に相談してください。

感染経路



感染対策



参考文献：厚生労働省 HP 咽頭結膜熱について

「咽頭結膜熱」は学校感染症第2類に該当する感染症です。主治医より診断をうけた場合は、「**発熱、**

咽頭炎、結膜炎などの主症状が消退した後2日を経過するまで」が出席停止になりますので、すみ

やかに担任までご報告ください。