

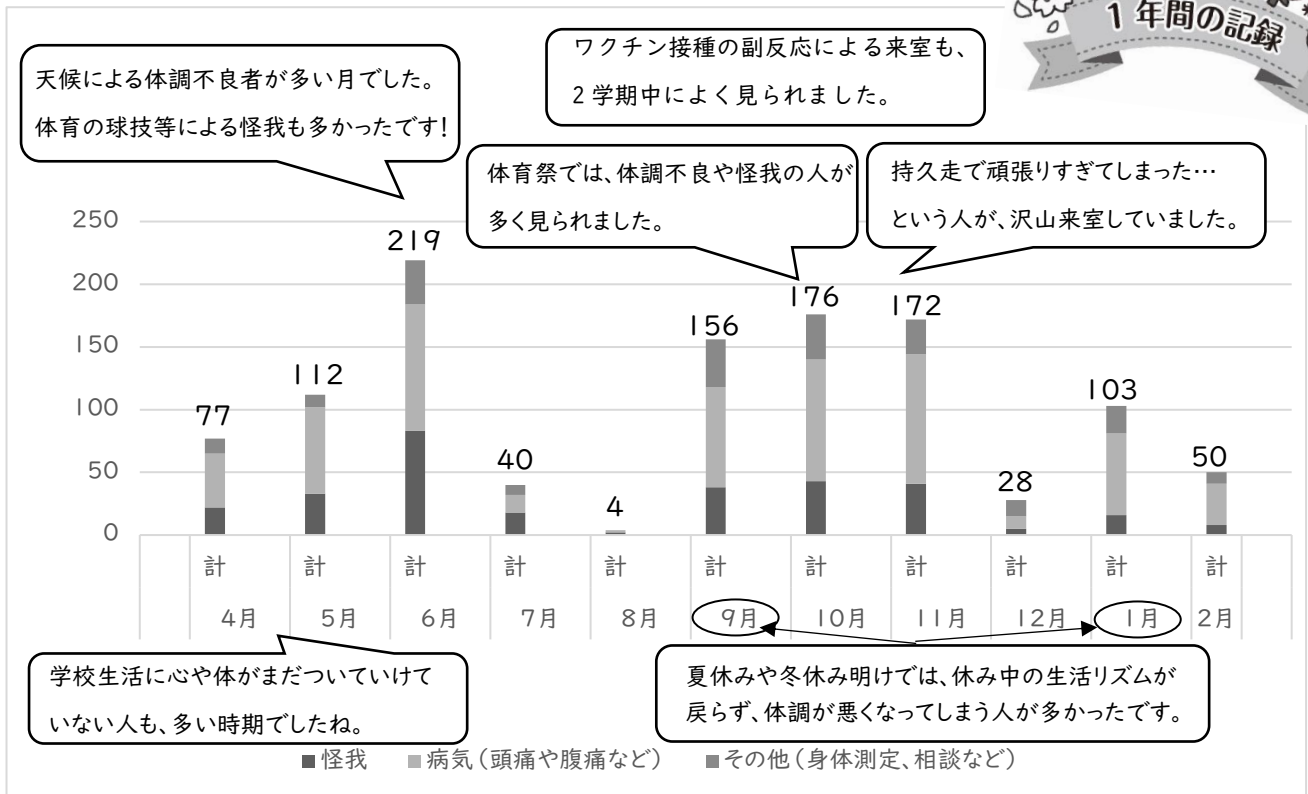
ほけんだより 3月号

令和4年3月
保健室



来月で新しい年次になりますね。今年度は、どんな1年でしたか？

下の図は、令和3年4月～令和4年2月の保健室来室者数の内訳です。この1年を保健室の様子から振り返ってみました。



天候による体調不良者が多い月でした。体育の球技等による怪我也多かったです！

ワクチン接種の副反応による来室も、2学期中によく見られました。

体育祭では、体調不良や怪我の人が多く見られました。

持久走で頑張りすぎてしまった…という人が、沢山来室していました。

学校生活に心や体がまだついていけない人も、多い時期でしたね。

夏休みや冬休み明けでは、休み中の生活リズムが戻らず、体調が悪くなってしまう人が多かったです。

怪我 …合計 309 名
 病気(頭痛や腹痛など) …合計 617 名
 その他(身体測定、相談など) …合計 211 名

合計 1137 名

昨年度(1535名)に比べ、来室者数がぐっと減少しました。コロナとの生活が2年目になり、慣れてきたこともあるのかな？

1年間 心も体も



1年間の保健室の利用状況を振り返ると、どの時期に怪我や体調不良が多いのか分かりますね。

来年度も自分の心や体とよく向き合い、相談しながら、学校生活を過ごしていきましょう。自分だけで解決できないことは、周りの人を頼っていきましょう。

何か心配事があったら、いつでも保健室を利用してください

新年度に向けて、春休み中の生活に注意だよ～！！



新型コロナの感染が疑われる人が家族で出た時、どうする？

家庭内でのケアの「8つのポイント」

家庭内では、新型コロナウイルスの感染が広がりやすいことが分かっています。感染が疑われる人が出たときは、以下の「8つのポイント」を実践しましょう。

- ①感染が疑われる人と、部屋を分ける
- ②できるだけ限られた人で対応する
- ③全員がマスクを着用する
- ④こまめに石けんで手を洗う
- ⑤定期的な換気をする
- ⑥手で触れる共用部分を消毒する
- ⑦汚れたりネン類、衣類は洗濯する
- ⑧ごみは密閉して捨てる



埼玉県 PCR 検査等無料化事業について

埼玉県では、感染リスクが高い環境にある等、感染に不安を感じる無症状の県民の方は、薬局・ドラッグストア等にて無料の検査を受けられるようになりました。実施店舗など詳しくは、埼玉県ホームページを確認してください。※濃厚接触者や症状のある方は対象外。埼玉県指定 診療・検査医療機関を受診してください。

埼玉県 検査無料化 相談窓口

無料検査の対象者について等、電話相談を受け付けます。

☎ : 0570-200-607

受付時間：9時～22時（土日祝日を含む）



↑詳しくはこちら

新型コロナウイルスの後遺症について

発熱や症状がなく、本人が気づいていない場合（無自覚者）でも、知らない間にコロナにかかり、治癒していることがあります。そのような人にも、後遺症の症状が現れる場合があります。また、後遺症は、年齢を問わず、誰にでも現れる可能性があります。

後遺症の症状の一例



精神・神経症状	全身症状	呼吸症状	消化器症状	その他
<ul style="list-style-type: none"> ・記憶障害 ・集中力低下 ・不眠・頭痛 ・抑うつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・倦怠感 ・関節痛 ・筋肉痛 ・しびれ 	<ul style="list-style-type: none"> ・咳 ・痰がでる ・息切れ ・胸痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・下痢 ・腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・脱毛 ・嗅覚・味覚障害 ・動悸

不安を感じたら、まずは埼玉県のチェックシートで確認してみましょう。

後遺症外来について

埼玉県では、新型コロナ後遺症の診察を行うことが可能な医療機関をホームページで公表しています。※後遺症外来を受診する際は、紹介状が必要です。

↓詳しくはこちら



新型コロナ後遺症受診チェックシート

83.9.22版

○ 後遺症の元となる新型コロナウイルス感染症について（それぞれの項目の日付を御記入ください。不明な場合はわかる範囲で御記入ください。）

検査日 陽性判明日 療養終了日

○ 後遺症が疑われる症状について

主な症状	受診先となる近隣の医療機関の診療科	症状の程度（スコア）					症状が継続している期間
		1	2	3	4	5	
A 息苦しき咳、動作	内科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 月の <input type="checkbox"/> 上- <input type="checkbox"/> 中- <input type="checkbox"/> 下 <input type="checkbox"/> 毎日から約 <input type="checkbox"/> 週間
B だるさ・倦怠感、全身体がふらふらするのまい	内科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 月の <input type="checkbox"/> 上- <input type="checkbox"/> 中- <input type="checkbox"/> 下 <input type="checkbox"/> 毎日から約 <input type="checkbox"/> 週間
C 不眠、気分が落ち込み、思考力の低下	精神科 心療内科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 月の <input type="checkbox"/> 上- <input type="checkbox"/> 中- <input type="checkbox"/> 下 <input type="checkbox"/> 毎日から約 <input type="checkbox"/> 週間
D 脱毛、嗅覚・味覚障害、その他の皮膚症状	皮膚科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 月の <input type="checkbox"/> 上- <input type="checkbox"/> 中- <input type="checkbox"/> 下 <input type="checkbox"/> 毎日から約 <input type="checkbox"/> 週間
E 目がかぶる・回るのまい、嗅覚障害、味覚障害（口への違和感）	耳鼻咽喉科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 月の <input type="checkbox"/> 上- <input type="checkbox"/> 中- <input type="checkbox"/> 下 <input type="checkbox"/> 毎日から約 <input type="checkbox"/> 週間

次の全ての項目に印がついたら、症状に合わせた近隣の医療機関の受診を検討ください。

- 後遺症の元となる新型コロナウイルス感染症の療養期間が既に終了している。
- もっとも気になる症状のスコアが3以上（日常生活に支障が出始める程度）になっている。
- スコアが3以上の症状が、4週間以上継続している。