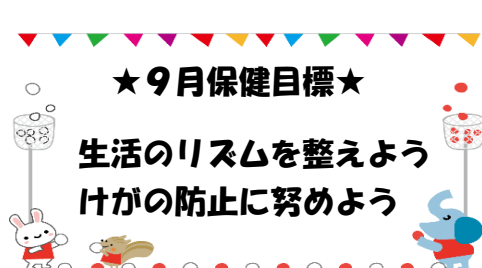




晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

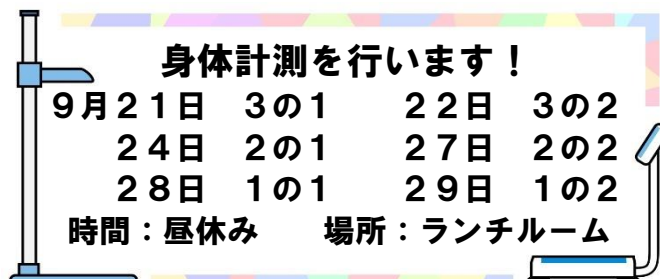
晃陽中・保健室

学校が始まって数週間がたちました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人や、暑かったり寒かったりで体調を崩している人など、お疲れモードの人が多くみられます。そんな時こそがんばって早起きして、朝食を食べる時間を作ったり、好きなことをする時間を作ったりしてみませんか？自分なりのリフレッシュ方法を考えてみてください。



★9月保健目標★

生活のリズムを整えよう
けがの防止に努めよう



身体計測を行います！

9月21日 3の1 22日 3の2
24日 2の1 27日 2の2
28日 1の1 29日 1の2

時間：昼休み 場所：ランチルーム

《 新型コロナワクチン Q&A 》

新型コロナワクチンの予防接種を受ける人が増えてきました。そこで新型コロナワクチンについて、いくつかお知らせしたいと思います。

Q. ワクチン、予防接種とは何ですか

A. 感染症にかかる、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する「免疫」（抵抗力）ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなります。かかっても症状が軽くなったりするようになります。予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。

Q. ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか

A. ワクチン接種後でも、新型コロナウイルスに感染する場合があります。また、ワクチンを接種して免疫がつくまでに1～2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。しかし、重症化を防ぐ効果があるとされています。

Q. これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか

A. 注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み等がみられることがあります。まれな頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生します。

発現割合	症状	
	コミナティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1～10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど(※)

コミナティ添付文書、COVID-19 ワクチンモデルナ添付文書より

(※) 接種部位の痛みや腫れ、紅斑

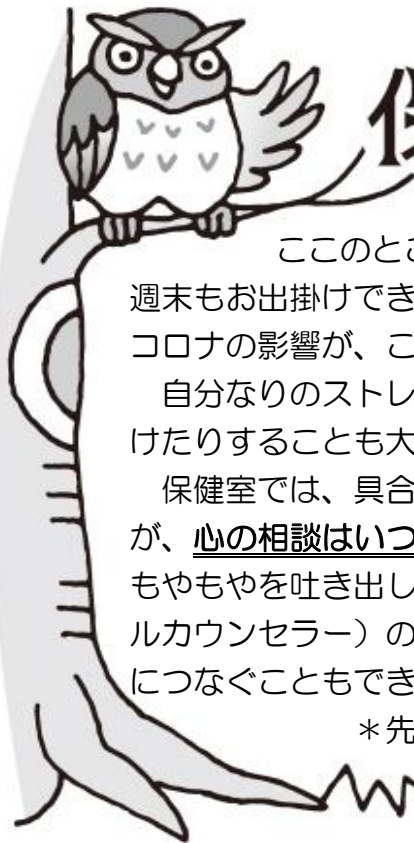
～ワクチン予防接種において～

今回の予防接種は、感染症の緊急のまん延予防の観点から実施しているものです。

接種は強制ではなく、本人が納得した上で接種するものです。アレルギーなどなんらかの理由で接種できない人や、副反応が心配で受けたくない人など、接種を希望しない人もいます。そのような人たちを決して責めたり避けたりすることのないように、お願いします。

参照元「厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A」

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



保健室からのあしうせ

このところ、心がだいぶお疲れ気味の人が目立ちます。お休みも多いです。週末もお出掛けできないし、好きなこともできないしで、全然楽しくない毎日・・・コロナの影響が、ここにきて皆さんの心に強い影響を与えているように感じます。

自分なりのストレス発散方法を見付けたり、この環境でもできる好きなことを見付けたりすることも大切ですが、まずはその心のもやもやを吐き出してみませんか？

保健室では、具合の悪い人は休まずにすぐに早退する措置をとっていますが、心の相談はいつでも受け付けています。授業中でも構いません。もやもやを吐き出しに来てください。場合によっては、SC（スクールカウンセラー）の梅基先生や、MS（メンタルサポーター）の石原先生につなぐこともできます。いつでもご相談ください。

*先生や保護者の方など、大人も受付中...



保護者の方へ

緊急事態宣言が延長になりました。よって、先日臨時の保健だよりでお知らせしました学校での対応も、今月いっぱいまで延長することになりました。

特に兄弟間での体調不良による早退の対応では、小学校と中学校の両方へお迎えに来ていただくなど、大変お手数をおかけしております。学校を介しての感染拡大を防ぐため、今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



今までと比べて運動量が減っているせいか、ちょっとしたことで重度の捻挫や骨折をしてしまう人も増えています。注意して過ごすようにしましょう。