

## 9月の保健目標

基本的な生活リズムを整えよう

保健室からの連絡です。



### 夏休み中に病院受診はできましたか？

夏休み前に担任の先生から病院受診について、お話があったと思います。夏休みを利用して専門医を受診できましたか？

受診した人は、早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。

(特に3年生は就職・進学書類作成時に必要となりますので、すぐに提出をお願いします。)

各種受診報告書は、病院記入ではなく、保護者の記入でも結構です。用紙をなくした人は、保健室で再発行しますので、申し出てください。

### 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ。

夏休み中の講習・部活等での「ケガ」や、「熱中症」は場合によっては、

『スポーツ振興センター災害共済給付』申請の対象になります

(ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象です)。

医療費助成で自己負担がない場合も適応になります。

該当する人は保健室に連絡してください。



なお、夏休み前のケガについても、申請をするかしないか確認していきたいと思います。保健室からも連絡しますが、自分の申請状況が分からない場合は、保健室に聞きにきてください。

### ～色覚検査の希望調査を行います～

「学校保健安全法施行規則の一部改正」(平成28年4月1日より施行)により、希望者に色覚検査を実施しています。

今年度の希望調査は1年生のみ行いますが、今まで検査をしていない2・3年生も希望があれば実施します(昨年度実施した人は対象外です。)

2・3年生で希望する人は、希望調査の用紙を渡しますので、直接保健室に申し出てください。

## ～新型コロナワクチンを接種する人が増えてきました～

### 接種後に起こりやすい副反応

注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等の症状です。こうした症状の大部分は、接種の翌日をピークに発現することが多いですが、数日以内に回復していきます。

また、1回目の接種後よりも2回目の接種後の方が、こうした副反応の発現する頻度が高くなる傾向も確認されています。それは、1回目の接種により、体内で新型コロナウイルスに対する免疫ができることによって、2回目の接種時には、1回目より強い免疫応答が起こり、発熱や倦怠感などの症状がより出やすくなるためです。

症状には個人差があり、1回目より2回目が必ず強くなるわけではなく、症状が無いから免疫がつかないというわけではありません。



### 症状が出たときの対応

ワクチン接種後の発熱や痛みに対しては、医師が処方する薬以外にも、市販の解熱鎮痛薬（アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン等））で対応いただくことができます。また、発熱時には、水分を十分に摂取することをお勧めします。

また、ワクチン接種から数日～1週間くらい経過した後に、接種した腕のかゆみや痛み、腫れや熱感、赤みが出てくることがあります。

数日で自然に治ると報告されていますが、発疹がかゆい場合は冷やしたり、市販の抗ヒスタミン剤やステロイドの外用薬（軟膏等）を塗ると、症状が軽くなります。こうした成分は、市販の虫刺されの薬などにも含まれています。

症状が特に重かったり、長引くなどがあれば、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

### 接種後の生活

ワクチンは高い発症予防効果が確認されていますが、その効果は100%ではありません。また、他の方への感染をどの程度予防できるかも明らかではありません。ワクチンを接種した後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。



参考：「新型コロナワクチンの副反応について」厚生労働省