



香川県立高松養護学校  
保健室  
令和4年12月号

2022年も残すところ、あと1か月になりました。今年は皆さんにとってどのような年になりましたか？  
新たな気持ちで新年を迎えられるように、残り1か月も楽しく元気に過ごしましょう。

また、インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。インフルエンザの予防接種を受けましたか？  
予防接種をすることで、もしインフルエンザに感染したとしても、重症化を防ぐことができます。毎日元気に過ごせるように、感染予防を心がけながら過ごしましょう。



## 12月の保健行事

月 日	項 目	対 象
12月1日(木)	体重測定	小学部
12月2日(金)	体重測定	中学部
12月5日(月)	体重測定	高等部
12月13日(火)	生徒保健委員会	対象者

## ★保健室からのお知らせ★

2月に開催する学校保健委員会での質問を募集しています。学校医の先生方に質問がある方は、直接保健室に伝えていただくか、連絡帳でお知らせください。たくさんの質問をお待ちしています。

質問×切:12月23日



スクールカウンセラー来校日  
12月15日(木)13:00~17:00  
いけのうえみな 池上美奈先生によるカウンセリングがあります。  
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

## ○新型コロナウイルスとインフルエンザ流行時の発熱等体調不良時の対応について

高齢者・基礎疾患を有する方・妊婦の方は感染症の重症化リスクが高くなっています。発熱など体調不良時には、速やかにかかりつけ医か発熱外来を受診してください。

受診を迷った場合、夜間や休日の場合は、電話相談窓口などを利用しましょう。

- 電話相談窓口 (毎日午後7時から翌朝午前8時)
- <15歳以上対象>  
一般向け救急電話相談 #7899 (087-812-1055)
- <15歳未満対象>  
小児救急電話相談 #8000 (087-823-1588)



## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守られていないのかも。  
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## ○やけどに注意しよう！

冬になり、暖房器具やスチーム式加湿器、使い捨てカイロを使うご家庭も増えてきたのではないのでしょうか。寒い季節になると、暖房器具やスチーム式加湿器でやけどをしたという事故が増えてきます。子どもは大人よりも皮膚が薄く、やけどのダメージが皮膚の奥深くまで影響し重傷となるおそれがあります。また、さほど高温ではなく心地よく感じる温度でも、長時間接することで低温やけどになることがあります。やけどの事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

○床に置くタイプの暖房器具や加湿器は、子どもの手が届かない場所に設置するか、安全柵などで囲みましょう。

○加湿器から出る蒸気に触れたり、加湿器を倒して熱湯を浴びたりしてやけどをすることがあります。購入する場合は、高温蒸気への対策機能が付いている製品や転倒しても熱湯がこぼれにくい製品の購入を積極的に検討しましょう。

○湯たんぽや電気カーペット、使い捨てカイロなどは、長時間皮膚が同じ場所に触れて低温やけどをすることがあるので、長時間使用しないようにしましょう。



## やけどをしてしまった時の応急手当

☆すぐに10分以上冷やしましょう。※市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません。

(刺激を避けるため、容器に溜めた水で冷やすか、水道水・シャワーを直接当てないように冷やしましょう。服の上から熱湯などがかった場合は、脱がさずに服の上から冷やしてください。)

☆全身の広い範囲・顔面などのやけどの場合、すぐに救急車を呼びましょう。

☆やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合、救急車を呼ぶか、至急受診しましょう。

☆やけどの範囲が手のひら以上の場合や水膨れができた場合、潰さないようにして受診しましょう。

☆低温やけどは、見た目より重症の場合があります。症状が悪化したり、痛がるが続いたりした場合には受診しましょう。

## ○エイズについて知ろう！

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。エイズはHIVに感染し、免疫力が低下することによって発症する病気です。

HIVの感染経路は①性行為による感染、②血液感染、③母子感染です。抗HIV療法の進歩によって、HIVに感染しても、エイズを発症する前に適切な治療を受けることによって、エイズを発症することなく、感染前と変わらない生活を送ることができるようになりました。



このような行為では、HIVは感染しません。

- ・電車のつり革
- ・ノミや蚊に刺される
- ・軽いキス
- ・洋式トイレの便座
- ・咳、くしゃみ、汗、涙
- ・握手
- ・飲み物を回し飲みする
- ・同じお皿の料理を食べる
- ・同じお風呂やプールに入る



パーソナルスペースとは？

パーソナルスペースとは、他者が自分に近づくことを許せる範囲です。つまり、自分が家族や友達、先生と楽しくお話する時の距離のことです。人によってパーソナルスペースの広さは変わります。自分はどれくらいの距離感が心地よいか試してみましょう。また、知らない人に近づかれたときは、お家の人や先生に相談したり、周りの人に助けを求めるようにしましょう。