

保健だより 10月

R6.10.23 甲府商業高等学校 保健室

朝晩は涼しくなってきたものの、今年は異例の暑さが続いており、まだ日中は半袖で過ごせる日もあります。1日の中での寒暖差が大きく、体調を崩す人も多くなっています。来月はたくさんの行事が控えていますので、栄養と休養をしっかりととり、万全の状態でご過ごせるようにしましょう。

感染症との闘いが 1 年中に



これまでは「感染症＝冬」という考え方が一般的でしたが、コロナ禍を経た近年では、1年中感染症が流行するようになってきています。冬の感染症の代表格だったインフルエンザも夏から大流行し、学級や学年閉鎖をする事態になりました。また、これまであまり流行していなかったり、高校生や大人では比較的かかりにくいとされていたりする感染症が流行するようにもなりました。そこで今回は、様々な感染症について特集します。

☆感染症予防は、手洗い・うがい・マスク着用・部屋の換気・加湿など基本的なことを確実に！☆

新型コロナウイルス感染症 病原体:新型コロナウイルス 潜伏期間:2～7日 感染経路:飛沫感染、接触感染 主な症状:発熱、咳、全身倦怠感などの風邪のような症状 出席停止:発症後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで 提出書類:出席停止認定願様式A	季節性インフルエンザ 病原体:インフルエンザウイルス 潜伏期間:1～4日 感染経路:飛沫感染、接触感染 主な症状:悪寒、頭痛、発熱、全身倦怠感 出席停止:発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで 提出書類:出席停止認定願様式A	感染性胃腸炎 主な病原体:ノロウイルス、ロタウイルス 潜伏期間:12時間～72時間(ウイルスによって異なる) 感染経路:飛沫感染、接触感染、経口感染 主な症状:嘔吐、下痢、腹痛 出席停止:医師の判断による 提出書類:出席停止認定願様式B
マイコプラズマ感染性 病原体:マイコプラズマ 潜伏期間:2～3週間 感染経路:飛沫感染、接触感染 主な症状:咳、発熱、頭痛などから進行し、特に咳が徐々に激しくなる 出席停止:医師の判断による 提出書類:出席停止認定願様式B	手足口病 病原体:コクサッキーウイルス、エンテロウイルス 潜伏期間:3～6日 感染経路:飛沫感染、接触感染、経口感染 主な症状:発熱と口腔・咽頭粘膜・手足末端に痛みを伴う水疱ができる 出席停止:医師の判断による 提出書類:出席停止認定願様式B	溶連菌感染症 主な病原体:A群溶血性レンサ球菌 潜伏期間:2～5日 感染経路:飛沫感染、接触感染 主な症状:発熱、咽頭痛、扁桃腺の腫れ 出席停止:医師の判断による(適切な抗菌薬療法を開始した場合、24時間以内で感染力は消失する) 提出書類:出席停止認定願様式B

SC (スクールカウンセリング) について

本校では、外部のカウンセラーの先生が毎月来校されています。2 学期になり、カウンセリングを希望する人や保健室で悩み相談をするケースが増加しているため、SCについて詳しくご紹介します。気になる人は気軽に保健室へ相談に来てください。



カウンセラーの先生のご紹介



志村 いづみ先生 (公認心理師、臨床発達心理士)

*本校での勤務歴は長く、他の学校の SC も担当していらっしゃいます。

*認知行動療法に精通されており、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を柔らかくときほぐすための方法を、一緒に考えてくださいます。

*とても穏やかで物腰の柔らかい先生です。



カウンセリングは何をすることで?

*カウンセリングにも様々な種類がありますが、志村先生が行ってくださるカウンセリングは、本人の話を聴きながら物事の問題点を探り、解決方法を一緒に考えてくださるようなイメージです。困っていること、悩んでいること、思っていることなど、何でも自由に話して良い場所です。



カウンセリングを受けたい場合は?

*カウンセリングを希望する場合は、担任の先生か保健室まで申し出てください。その後、人数と時間の調整を行い、日時を決定します。決定後は担任の先生から連絡があります。カウンセリングは授業時間中 (授業 1 コマ分) に行いますが、その時間は公欠扱いになります。

ケガの医療費請求 (スポーツ振興センター災害共済給付制度) について

○すでに申請書類をお持ちのご家庭へ

現在、保健室から請求関係の書類をお渡ししているご家庭が複数あります。請求には時効があり、怪我をした日から2年間となっています。書類の提出は、治療が終わっていなくても、その都度の提出で問題ありません。書類の確認や申請業務にも時間がかかりますので、医療機関から受け取った書類がお手元にある場合は、早めに保健室までご提出ください。

○これから申請予定のご家庭へ

学校の管理下で発生した怪我等で通院している場合、その旨を、お子さまを通じて保健室までご連絡ください。申請書類をお渡します。なお、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を使用する場合、医療機関等への支払い時に受給者証は使用せず、保険診療(3割負担)での自己負担をお願いいたします。