保健だより5月

R7. 5.2　甲府商業高校　保健室

新学期が始まって1ヶ月が経過しようとしています。それぞれ新しい環境にはもう慣れましたか？環境の変化は、自分が思っている以上に気力や体力を消耗します。頑張るときと休むときのメリハリをしっかりつけて、生活できるとよいですね。

百日咳が全国的に流行中

「百日咳」という感染症が、6年ぶりに流行しています。山梨県内の罹患者数はまだそれほど多くないですが、今後 GW など、人の移動と共に大きな流行となる可能性もあり、注意が必要です。

百日咳について	予防方法
「コンコン」と連続して咳き込んだ後、「ヒュー」という笛を吹くような音を立てて息を吸い込む特有の咳発作が特徴。発熱することは少ないが咳の症状は長期間続きやすい。	飛沫感染・接触感染が主な感染経路であるため、通常の風邪予防などと同様に、うがい手洗い・マスクの着用が有効。また、ワクチン接種も有効。（基本的には、乳幼児期に接種をしている場合が多数）
治療方法	**出席停止期間**
抗菌薬を服用する。適切な抗菌薬療法開始後5日程度で感染力は著しく弱くなる。	百日咳は学校感染症第 2 種に分類される。出席停止期間は「特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで」

学校感染症と診断されたら

インフルエンザや新型コロナウイルスをはじめとする「学校感染症」と診断された場合、学校は出席停止扱いとなります。そのような場合には、本校指定の「出席停止認定願」の作成・提出をお願いいたします。書類は本校 HP からダウンロードすることができます。なお、様式は【A】【B】の2種類あり、どちらの作成が必要かは、診断された感染症によって異なります。

出席停止認定願【様式A】
新型コロナウイルスまたは季節性インフルエンザと診断された場合に使用します。 記入はすべて**保護者**の方にお願いします。（医師に記入いただく必要はありません）

出席停止認定願【様式B】
新型コロナウイルスまたは季節性インフルエンザ以外の学校感染症と診断された場合に使用します。 記入はすべて**医療機関**にお願いしてください。

≪留意事項≫

・どちらの書類も、出席停止期間が明けた最初の登校日に持参し、担任へ提出してください。

・【様式A】について、定期試験中などは「病院の領収書等の写し（受診日の記載がある薬の袋の写し等でも可）」が別途必要になります。

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月に１回～2回ほど来校されています。気になっている人もいると思いますので、ご紹介します。SC について、以下に記載してあること以外で、何かわからないことや聞きたいことがあれば、気軽に保健室まで相談に来てくださいね。

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ところ？

＊カウンセリングにも様々な種類がありますが、志村先生のカウンセリングは、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みてください。

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。

※1回に最大で3名までの実施が可能です。希望者が3名以上の場合は、緊急度等を考慮して調整を行います。そのため、直近の日程で実施できないこともありますが、次回以降優先して実施できるように調整します。

保護者のみなさまの SC 希望について

本校の SC は生徒だけでなく、保護者のみなさまの利用も可能ですが、小中学校とは異なり、カウンセラーが常駐していないため、基本的に生徒優先で実施させていただいております。（例年、本校は生徒の希望者が多く、1日3名の枠が毎回ほぼ埋まるような状態です。）

お問い合わせいただいた際に、空きがあれば予約ができますが、直近で空きがない場合には、外部の相談窓口をご案内させていただくこともあります（無料で相談できる窓口もあります）。申し訳ございませんが、ご了承ください。

SC についてのお問い合わせは、担任または保健室までお願いいたします。