

ほけんだより 1月

熊谷女子高等学校
保健室
2021(R3)年1月発行

2021年丑年、あけましておめでとうございます。いよいよ3学期がスタートしました。コロナ対策で例年と違う“巣籠り”の冬休みはいかがでしたか。降雪の多いこの冬、乾燥がとても厳しい状況のようなので、手洗いやうがいをもめに行うのと同時に、こまめな水分補給でのどをうるおし守っていきましょう。緊急事態宣言が再発令され、私たちの生活圏内で、いつでも誰もが、濃厚接触者や感染者になるかもしれない状況に陥っています。学校内でクラスターが発生しないように、今まで以上に気合を入れて感染対策を行っていきましょう。

- 厳守事項**
- ★朝の検温と健康観察、発熱や体調不良等は登校しない。
 - ★手洗いと手指消毒の徹底、適切な換気・保湿、マスク着用！
 - ★食事中的会話禁止！ 会話は食後にマスクを付けてしょう。



◆◆◆◆ こんな時は学校に相談・報告しましょう ◆◆◆◆

<p>同居の家族が感染者または疑い</p> <p>PCR 検査対象</p>	<p>同居家族が濃厚接触者または疑い</p> <p>PCR 検査対象</p>	<p>生徒本人が発熱して(プラス)長く続く咳、呼吸が苦しい、強い倦怠感、嗅覚味覚異常などの症状がある。</p> <p>受診・発熱外来へ</p>	<p>同居家族が発熱して(プラス)長く続く咳、呼吸が苦しい、強い倦怠感、嗅覚味覚異常などの症状がある。</p> <p>受診・発熱外来へ</p>
--	---	--	--


上記のケースに相当する場合は『自宅待機＝健康観察期間』に当たり、出席停止扱いになりますので、学校(担任)まで連絡ください。家族のPCR検査が陰性なら登校可能となり、家族が陽性なら生徒自身は「濃厚接触者」でPCR検査対象となります。自身のPCR検査が陰性なら2週間の自宅待機で済み、陽性なら症状出現の程度により入院加療・隔離施設療養・自宅療養や療養期間等の指示が、居住地の保健所から出ます。自宅待機中に症状が出現し再受診(検査)で「感染者」になった場合は学校まで報告ください。登校再開後に配付する**罹患届**(保護者記入)の提出をお願いします。



受診先の確認 **受診を迷う場合**
 埼玉県受診・相談センター
 ☎048-762-8026
 FAX048-816-5801
 月～土曜、祝日 am9時～pm5時30分

受診先の確認 **一般的な質問**
 県民サポートセンター
 ☎0570-783-770
 FAX048-830-4808
 24時間 年中無休

もし、発熱したら 受診するための3ステップ

※まずはかかりつけ医に相談、受診が難しい場合には

- ①医療機関を検索
 :「埼玉県指定 診療・検査医療機関」を検索システムから探す。


 URL <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>
- ②受診の予約 :他の症状の患者さんと接触を避けるため、病院ごとに発熱患者専用の受付時間を設定しているので、必ず事前予約をする。
- ③必ず予約した病院で受診する。
 【受診時のお願い】
 - ・受診時はマスクの着用し、病院の指示事項を厳守する。
 - ・公共交通機関の利用は控える。
 - ・PCR検査は医師が必要と認めた場合のみ行う。(漠然とした不安、陰性証明が欲しいでは受けられない)。
 - ・検査は連携した医療機関へ引き継ぐ場合も含まれる。


【 保護者の皆さまへのお願い 】 ※ほけんだよりは保護者へも見せてください。学校HPにも掲載予定。
登校後、お子さんに発熱等の新型コロナウイルス感染症を疑う症状がみられた場合には、保護者のお迎えを依頼し、引渡し対応を行いますので、ご協力をお願いいたします。



- 症状の急激な悪化が心配なので、生徒のみでの帰宅はできるだけ避けたい。
- 一般の方への感染防止のため、公共交通機関を利用しないよう配慮したい。



規則正しい生活習慣の徹底、毎朝の検温と健康観察の実施、体調不良の際は登校させず自宅で休養願います。必要なら、受診しましょう。家庭でも感染予防対策を取りましょう。特に20時以降の不要不急の外出は避け、可能な限り速やかに帰宅、自宅で過ごしましょう。

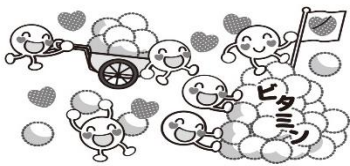
腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！
1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”
“悪玉菌” “日和見菌” の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

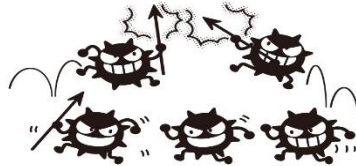
大体これくらいの割合……
が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり！



おなかの調子を整える

善玉菌

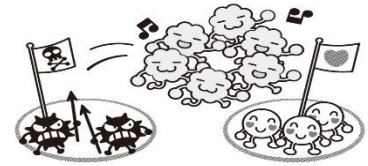
- おもな働き
 - ビタミンをつくる
 - 悪玉菌の増殖を抑える
 - 腸の動きを活発にする
- 代表的な菌
乳酸菌・ビフィズス菌



病気の引き金になることも…

悪玉菌

- おもな働き
 - 有害物質をつくる
 - 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる
- 代表的な菌
ウェルシュ菌



まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

- おもな働き
 - 善玉菌・悪玉菌の数が多いほうに味方する
 - 体が弱ると悪い働きをすることも
- 代表的な菌
連鎖球菌

♡受験生の皆さんへ♡
受験日が近づくと心臓がバクバク緊張して焦ってしまう人がいます。緊張するのは悪いことではなく、私たちにとって自然なこと、がんばろうという気持ちの表れです。

ファイトー!! 適度な緊張は集中力を高めたり実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。ドキドキしているのはみんな同じです。緊張とく付き合って力を出し切るように、保健室より応援しています。

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

- 1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

- 2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

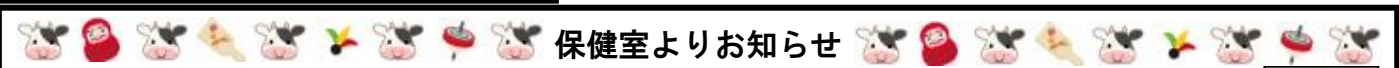
食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）

- 3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！



保健室よりお知らせ

- ★新型コロナウイルス感染症の大流行に伴い、令和2年度の定期健康診断が2学期に終了しました。該当者には治療勧告書を配付しましたので、治療が完了したら、学校まで提出ください。
- ★流し場やトイレに設置している「ペーパータオル」は一度にひとり1枚の使い方をお願いしていますが、消耗ペースが激しい状況が続いています。大判サイズにグレードアップしましたので、節約した使い方にご協力をお願いします。このままだと設置できなくなるかもしれません。限りある資源を大切にしよう！
- ★本年度から学校専属のスクールカウンセラーが導入されています。ひとりで悩まず相談してみませんか？気軽に立ち寄りください。保護者の方々も受け入れ可能です。（受付窓口は保健室です）

