

ほけんだより 9月

令和3年 9月
富山県立魚津高等学校
保健室

2学期がスタートします！

夏休みが延長となり、分散登校での補習授業が続いていましたが、生活リズムは崩れていませんか？2学期も引き続き、健康管理や感染症対策をしっかりと行いながら、学校生活を送りましょう。



新型コロナワクチンについて考えよう

現在、若い世代にも新型コロナワクチンの接種が進んでいます。一方で、ワクチンの安全性や副反応に関する誤った情報が多く流れており、皆さんの中には不安に思う人もいます。

こうした状況でまず大切なことは、正しい情報を得ることです。周囲から強制されたり、周りに流されたりせず、一人一人がしっかりと考えて、ワクチンを受けるか・受けないかを判断しましょう。また、ワクチンを受けられない人や、受けない人に対する差別や偏見は決して許されません。



ワクチンの効果や有効性を知ろう

新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。新型コロナワクチンの有効率は約95%（ワクチンを受けなかった人と比べて、発症する確率が95%減る）で、高い有効性が確認されています。しかし、中にはワクチンを接種できない人もいます。治療中の病気がある場合や、1回目の接種でアナフィラキシーを起こした場合など、人それぞれ事情があることを忘れずに。

ワクチン接種後の副反応を知ろう

一般的に、接種部分の痛みと腫れ、頭痛、発熱のほかに、倦怠感や筋肉痛、寒気や関節痛などが報告されています。これらは免疫反応が起こっていることを示す症状です。2回目の接種後や、若い人に多く現れます。多くの場合、接種して3日以内に出現し、1～2日以内に治まります。つらいときには市販薬（解熱鎮痛薬）を服用しても問題ありません。



正確な情報を収集するためには

SNSには個人の感想やデマなど誤った情報が多くあります。公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を集めましょう（首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など）。また、情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすこともあるので、適度に距離を置くことも大切です。

ワクチン接種が進んでも、変わらないこともあります

ワクチン接種後でも感染予防効果は100%というわけではありません。引き続き、一人一人がマスクの着用や石けんによる手洗い・手指消毒用アルコールによる消毒、「3つの密」の回避などの感染予防対策を継続することは重要です。

安全な場所？

身を守る姿勢？

救急処置は？

カミナリから身を守ろう



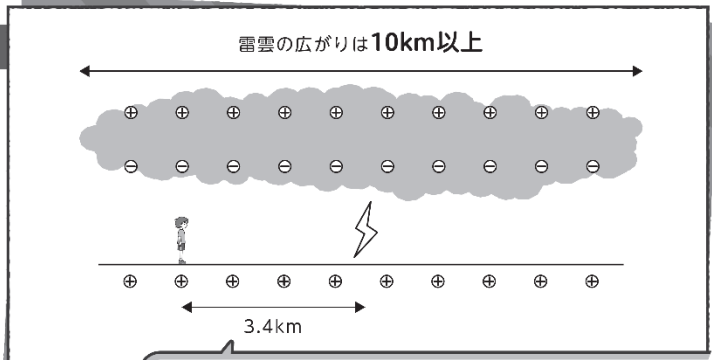
ゴロゴロと聞こえたら危険！

光と音の関係

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかったとき、いま自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れている計算になります*。歩けば1時間くらいかかる距離なので、結構離れていますよね？ でも要注意！



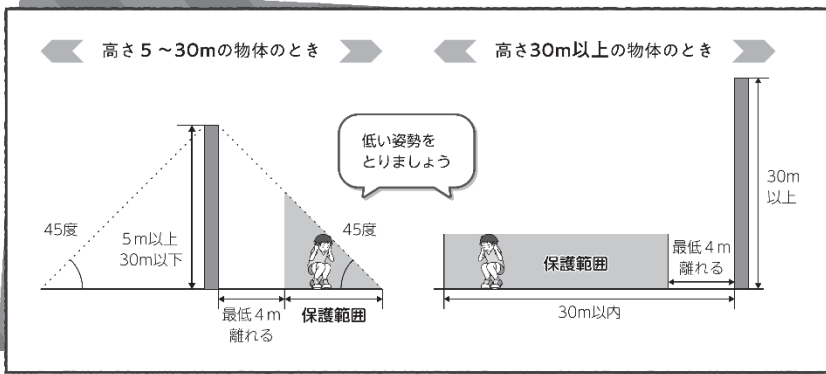
雷雲は数km~10km程度、横に大きく広がっています。音が聞こえたときはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかも！



「ピカッ」から「ゴロゴロ」まで10秒かかった。結構離れているから安心？ いえいえ、とんでもない！

安全な場所を知っておこう

屋内に避難できないときのために、5m以上の高さの物体を利用した比較的安全な「保護範囲」への避難についても知っておきましょう。



雷から身を守る姿勢

雷しやがみ

頭をなるべく低くしてしゃがむ

両足をとお尻とひざは地面につけない



安全な場所と危険な場所は？

安全な場所
コンクリート製の建物や乗用車の中

危険な場所
樹木、電柱、家の軒下など



相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 9月17日(金)・10月22日(金) 13:30~17:00

社会全体のつながりが希薄化している中で、新型コロナウイルス感染症の拡大により、さらに人との接触機会が減っています。それが長期化している現在、孤独や孤立に悩んでいませんか。内閣官房孤独・孤立対策担当室では、18歳以下のみなさんが1人で悩みを抱え込まず必要な相談先を探せるよう、ホームページを新設していますので、ぜひご覧ください。(https://notalone-cas.go.jp/under18/)