

令和4年1月17日
岐山高等学校 保健室



2022年がスタートしました!!
2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか?強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の健康で元気な体を作りましょう。今年もよろしくお祈いします。



オミクロン株拡大中…… 新型コロナウイルス感染症対策油断なく!!

現在、新たな変異株「オミクロン株」による感染が世界各国で拡大しています。昨年の夏に流行した第5波において流行した「デルタ株」はわずか6日間で岐阜県を感染爆発状態にしましたが、この「オミクロン株」においては、感染力が約3倍という推計もあり、世界各国で、かつてない速度で置き換わりが進み感染者が急増しています。日本においても、全国でオミクロン株による感染が広がり、今や「第6波」の渦中にあります。県内でも年明けから感染者数が急激に増えており、すでに8割近くがオミクロン株に置き換わっているそうです。感染爆発に陥らないよう、全校態勢で感染予防対策を徹底しましょう。みなさんのご協力をお願いします。

「コロナ社会を生き抜く行動指針」より

基本的な感染防止対策を再確認しましょう!

①3密の回避
「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を回避しましょう。

②マスクの着用
必ず、隙間なくフィットさせて着用しましょう。不織布マスクを推奨します。



③手指衛生
丁寧かつ頻繁な手洗い・消毒を徹底しましょう。特に、帰宅時や不特定多数の触れる部分に触ったあとは要注意。

④体調不良の時は行動をストップ
毎日検温・体調確認を行い、少しでも体調不良の場合は通学など全ての行動をストップし、医療機関を受診しましょう。

⑤こまめな換気
密閉回避には換気は不可欠です。学校でも自宅でも、こまめに換気をし、新鮮な空気を取り込もう

☑さらに再確認……

①毎日の健康チェックカードの記入について

- ・土日を含め、毎日の体温・健康状態を必ず記入してください。最近記入漏れが増えています!
- ・チェックカードの項目に該当する場合は、学校へ連絡し、無理をせず自宅で休養し医療機関を受診してください。症状がある状態で、無理をして登校することのないよう、ご協力をお願いします。



②以下の場合には必ず学校へ連絡してください

- ・体調不良や健康チェックカードの項目に該当する場合。
- ・ご家族に発熱や風邪症状などの症状がある場合。
- ・生徒本人・同居のご家族がPCR検査・抗原検査の対象となった場合。
- ・生徒本人・同居のご家族が「濃厚接触者」となった場合。
- ・新型コロナウイルス感染症のワクチンによる副作用が出現し登校が困難な場合。

平日(7:30~18:00):岐山高校 ☎:058-231-2905
夜間・休日コロナ対応専用携帯 ☎:090-3256-7694

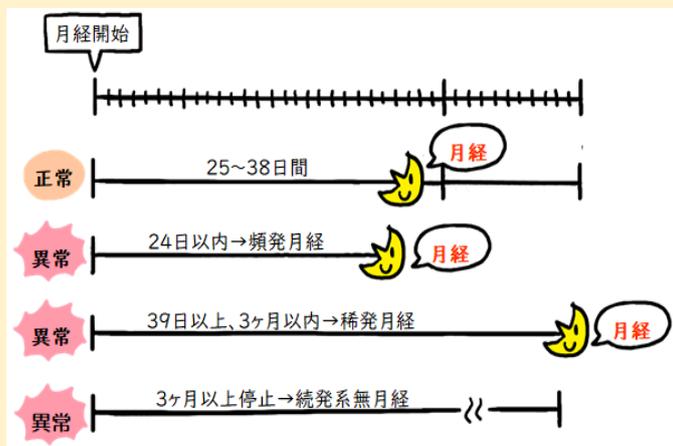
検査をすることが決まった段階で連絡をしてください。

・・・「月経」について考える・・・

先月のほけんだよりでお伝えした、「生理の貧困について考える」に続き、今月は「月経」についても取り上げたいと思います。寒い季節、体が冷えて月経痛が辛い・・・という人も多いのではないのでしょうか。

月経（生理）とは・・・

月経は、子宮内膜がはがれおち、血液とともに排出される現象です。通常、月経はほぼ1か月周期でおこります。また、出血が始まる月経開始日から次の月経の前日までの期間を月経周期といいます。一般的に、正常な月経周期は25～38日間ですが、極端に周期が長い・短い場合は、周期に異常がある可能性があります。



月経痛とは・・・

月経痛の主な原因の一つに、プロスタグランジンというホルモンの過剰分泌があります。このホルモンは、子宮を収縮させ、不要になった粘膜を血液とともに体外に押し出す働きをしますが、プロスタグランジンが過剰に分泌させると必要以上に子宮が収縮し、痛みの原因となります。そのほかにも、子宮が未成熟であることや、冷えによる血行不良、精神的・身体的ストレスによっても月経痛がひどくなったり、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気により、月経痛が強くなることもあります。



月経痛の対処法・・・

- ① **ストレスケア**・・・心も体も休養が大切！
- ② **体を冷やさない**・・・腹巻やカイロ、湯たんぽを活用！
- ③ **バランスよく食べる**・・・エネルギー不足も痛みの原因に
- ④ **軽く運動する**・・・ストレッチやヨガ、ラジオ体操がオススメ
- ⑤ **よく寝る**・・・睡眠が心と身体の調子を整えてくれます
- ⑥ **自分の体のリズムを知る**・・・痛みの時期を把握！
- ⑦ **鎮痛剤は早めに飲む**・・・痛みが来る前に早めに服用！



月経困難症とは・・・

月経痛がひどくて学校に行けない、起き上がれないなど、生活に支障がある場合を「月経困難症」と言います。また、月経困難症の人の中には、「子宮内膜症」が隠れていることもあります。

月経困難症チェックリスト

- 下腹部が痛い
- 腰が痛い
- 頭が痛い
- 吐き気がある、吐く
- 下痢をする
- お腹が張る
- 憂鬱な気分になる
- 疲労感や脱力感がある
- 食欲がない
- イライラする

👉 月経困難症の症状にはこんなものがあります。



こんな様子がみられたら受診を・・・

- ひどくて学校に行けない、起き上がれない
- 市販の鎮痛剤が効かない
- だんだんひどくなってきた
- 月経開始の3～10日前からイライラや憂うつ、腹部痛や頭痛、食欲の亢進や眠け等が強く、月経開始とともに症状が減退する場合は月経前症候群（PMS）の可能性があるので、受診をおすすめします。

