



R3.9.15 平高校保健室

コロナウイルスの感染拡大に伴い、夏休みの延長が続きました。誰もいない学校はがらんと静かで、2階にある保健室にも物音ひとつ聞こえず、寂しい雰囲気でした。しかし13日から2学期がスタートして、授業をしている声や音、久しぶりに友達と会えて楽しそうな笑い声などが自然と聞こえてきて、改めて、「当たり前」に学校生活を送れることの有難さを感じます。そんな当たり前に感謝をして、貴重な高校生活を、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 9月24日(金)は 校内球技大会!!(予定)

24日は、待ちに待った校内球技大会が開催される予定です。1日楽しく、元気に運動するには、怪我をしないことがキホンです。まずは怪我の予防をしっかりとすることが大切です。その上で、もしも怪我をしてしまった時は、いかに早く適切に応急手当ができるかで、重症化を防げたり早期回復に繋がったりします。

### 事前に準備できること

#### <1>睡眠と朝食をしっかり摂る。

睡眠不足や朝食欠食は怪我や熱中症の原因になります。体に力が入らない状態で運動をするのはやめましょう。

#### <2>運動前には準備運動を入念に。

準備運動によって筋肉を柔らかくしておくことで、運動時に発生する強い衝撃を吸収しやすくなり、怪我を防ぎます。

### 怪我をしてしまった時にできること

簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から「RICE(ライス)」と呼ばれています。ぜひ覚えてください!また、怪我をして保健室に来るときは、「どこが」「いつから」「どんなふうに」など、詳しい情報を伝えてくれると、迅速かつ正確な応急処置ができます。「自分の体の状態を正しく相手に伝える力」は、卒業してからも大切です。

#### R...Rest (安静)

患部を動かさず、  
体重がかからないように  
楽な姿勢で休みます。

#### I...Ice (冷却)

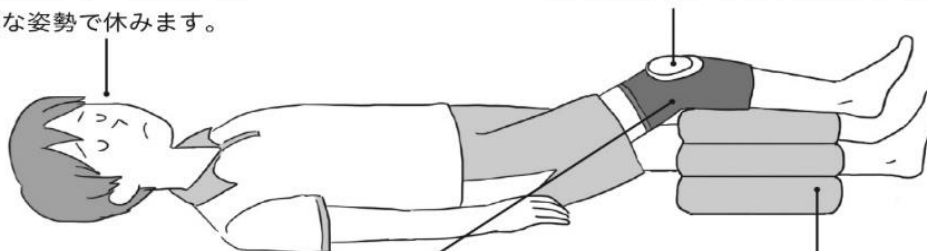
氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・  
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

#### C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に  
圧迫することで腫れや内出血、  
炎症を抑えます。

#### E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げる  
ことで、重力を利用して腫れや  
炎症を抑えます。



# 新型コロナワクチンについて

皆さんも知っている通り、日本では新型コロナワクチンの接種が進んでいます。保健室でも「接種を受けた、これから受ける予定だ。」という話をよく耳にします。本校では、新型コロナワクチンを接種する日が授業日である場合や、副反応で授業日に欠席する場合は、「出席停止」扱いとなり、欠席扱いにはなりません。必ず学校に連絡をして、確認をとってください。

(以下 厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ&A」から抜粋)

## ワクチン、予防接種とは？

一般的に、感染症にかかると、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する「免疫」ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりします。予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするためにワクチンを接種することをいいます。

## ワクチンの副反応とは？熱が出たら？

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。ワクチンによる発熱は接種後 1～2 日以内に起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子をご覧ください。

## 1回目より2回目の方が副反応が強いのはなぜ？

1回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種の方が免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。

## ワクチンを打てば絶対コロナにかからない？

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。また、ワクチンを接種して免疫がつくまでに 1～2 週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は 100%ではありません。

**注意**

ワクチン接種を受けることは強制ではありません！  
予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクについて理解した上で、自らの意志で接種します。  
周りの人に対して接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりしないでください。

