

ほけんだより



島根県立隠岐高等学校保健室

令和3年11月1日

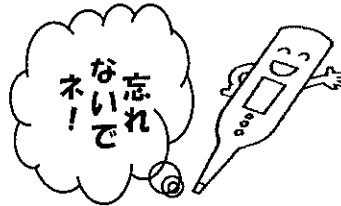
引き続き、感染症対策の徹底をお願いします！



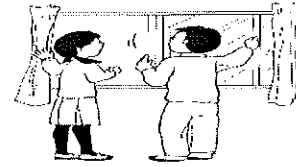
手洗い・手の消毒



マスクの着用



登校前の検温



換気

緊急事態及びまん延防止等重点措置は終了しても、感染収束の兆しが見えたわけではありません。基本的な感染防止対策は引き続き行っていく必要があります。

「いい加減 いつまで続くの？ このコロナ！」

「私たちは、いっぱい我慢して がんばってる！」 と呟きたくなりますね。

呟いたっていいですよ！ 思いを表現してもいいですよ！

(愚痴る、一人で叫ぶ、ノートに書く 他にも…。)

いろいろと思うのは、その事にきちんと向き合っているからこそです。

しかし、いつも以上にストレスを感じる社会です。大切なのは、自分のストレスのサインに気づき、自分に合う対処法を見つけて実践することです。

学校で“今、とてもストレスを感じる” という時は、まず『場所』を変えてみましょう。取り敢えず移動する場所として『保健室』を利用しても勿論OKです！

正しい薬の知識と使い方について！

寒くなり、体調を崩す人も多くなってきました。時には、処方薬や市販薬を飲むこともあると思いますが、みなさんの体には、病気やけがを乗り越えるための『自然治癒力』が備わっています。強い病原体やストレスのために体が弱り、『自然治癒力』が十分ではない時には薬がちょっと後押しをしてくれます。ただ、忘れて欲しくないのは、治すのはあくまでも自分の力という事です。

①薬は体の中でどうなるのか？

口から飲んだ薬は、胃や腸で吸収されて血液に入り体の組織を回ります。静脈注射は直接血液の中に、皮下・筋肉注射は部位によって吸収速度が異なり、血液に入ります。

②医師に処方してもらった薬を他に人にあげてもよいですか？

だめです！！ 医師が処方した薬はあなただけの薬です。

医師が処方した薬は、その人の症状、体質、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。

Q1.インフルエンザの予防接種はいつ受けるのが良いか？

ワクチン接種による効果が出現するまで2週間ほど要し、効果の持続は5ヶ月といわれています。12月中旬までにワクチン接種をすることが望ましいですね。