

## 保健だより特別号 ～体調不良について現状とお願い～

ここ最近、体調不良を訴えて朝から保健室に来る生徒が増えています。これから寒さが厳しくなり、さまざまな風邪が流行る時期です。2年目となった新型コロナも、落ち着いたかと思うと、次々変異株が現れるなど、まだまだ気を緩めることが出来ない状況です。

県からは、今までの感染対策を飽きることなく粛々と続けて下さいと言われていたことから、皆さんには様々なご不便をおかけしていますが、引き続き手洗い、マスクの着用、3蜜の回避、朝の健康観察(体温測定含む)等のご協力をよろしくお願いいたします。

### 体調不良について

①朝から頭痛、咽頭痛などの風邪症状はあったが、熱が無いので大丈夫だと思って登校してきた。様子を見ていたが、更に調子が悪くなってきたので体温を計ったら、熱が出ていた。

⇒風邪症状がある場合は、登校を控えて、早めに病院へ受診してください。

学校を休むと、授業に遅れる、部活で迷惑をかけるなど様々な焦燥感が出てくと思いますが、昔から、風邪は万病のもとと言われますので、初期にきちんと対応をして悪化をさせないことが重要です。

②前日は38度の熱があったが、朝は熱がなかったので治ったかと思って登校をしてきた。昼前に寒気がするので、体温を計ったら38度～熱が出ている状況。

⇒前日に高熱が出た場合、一日で治ることはめったにありません。大体3日間は、早朝(5時くらい)に汗がどっと出て、一旦熱が下がり、お昼前の10～11時ごろに悪寒がして、再び熱が上がってきます。それから徐々に熱が下がり、体力等にもよりますが、概ね1週間程度かけて完治していきますので、薬なしできちんと治るまで登校は控えて下さい。

③熱がすぐ下がるから、すごく効く風邪薬だと思っていたら、実は解熱剤(解熱鎮痛剤)だった。また、解熱剤が入っているとは気づかずに、総合感冒薬を飲んで熱が下がったから、大丈夫だと思って登校してきたが、やはり具合が悪い。

⇒薬を飲まないといけない風邪症状が続いている場合は、登校できる状態と判断できません。薬を飲まなくても問題の無い状態になるまで、きちんと治してから登校を開始してください。

注) 発熱等が見られる場合は、必ず病院へ受診してください。

### 解熱鎮痛剤(含有も含む)薬について

市販薬;ロキソプロフェン、EVE、セデス、ノーシン、バファリン、タイレノール、ベンザブロック、パブロン、コンタックなど(総合感冒薬の多くは解熱剤が含まれています。)

処方薬;ロキソニン錠、アセトアミノフェン錠、ボルタレン錠、ノイロトロピン錠、セレコックス錠、トアラセット錠など

解熱剤を使っている間は、発熱がある状態です。解熱剤を使って登校することはご遠慮ください。

### 健康観察の継続をお願いします

朝の健康観察、体温測定の結果は、フォーサイトに残しておいてください。また、状況によっては行動履歴も確認することがありますので、毎日記録に残すようにしておきましょう。