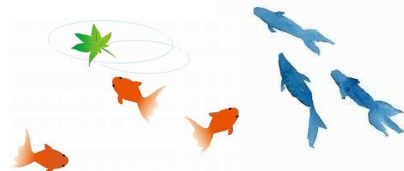
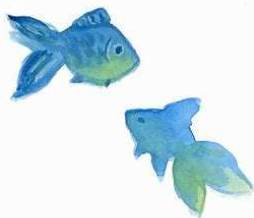


保健室便り



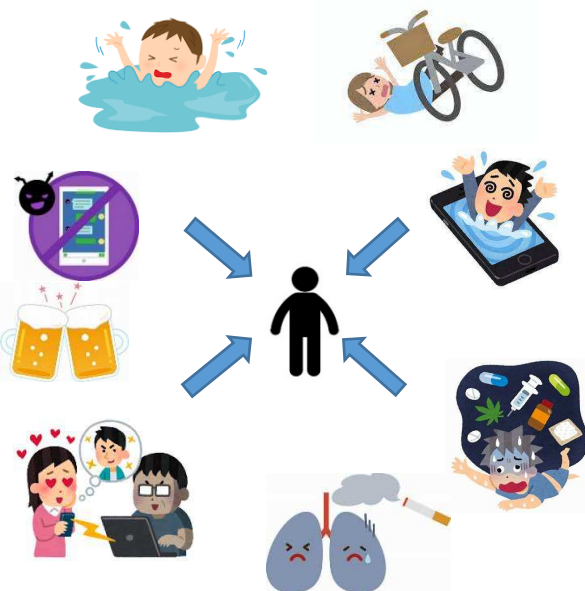
令和3年8月号
大島商船高等専門学校保健室

新型コロナウイルス感染症に対する不安を抱きながらも始まった前期でしたが、皆様のご協力のおかげで、感染症の蔓延等もなく終了することができました。皆さんにとって今年度の前期はいかがでしたか？前期は長いので、学習面や体力面での負担も大きかったことと思います。心身の疲れも出ている頃ではないでしょうか。

長かった前期も終了し、いよいよ夏休みですね！！皆さんにとって楽しい夏休みのスタートとなりますが、夏休みは様々な誘惑や危険とも隣合わせです。今回の保健室便りは、夏休みに皆さんに気を付けて欲しいことを中心に取り上げていきたいと思っています。

さまざまな誘惑に負けないで、そして身の回りの危険を回避してください(>_<)

前期中は、登下校中や休日の自転車事故が多く発生しました。とくに救急搬送されるほどの重傷を負う事故も複数みられました。事故は一瞬のことです。自分自身や他者を守るためにも、普段からしっかりと気を付けて下さい。また、スマホやゲーム依存かもしれないという相談も受けました。特に長期休業中はその傾向が強くなりやすいことが心配です。とくに昼夜逆転しないように、心がけてください。



夏休みは学校外の人との交流や出会いも増えることと思います。飲酒や喫煙、交際など、いろいろな機会が増えるかもしれません。その時のノリで・・・少しだけなら・・・何となく楽しいし・・・多分大丈夫・・・がその後の後悔につながるないように、気を付けてください。軽い気持ちでしたことが、取り返しのつかないことに発展することもあります。

その行動が自分にどう影響するか、一度立ち止まってよく考えてみてください。

そして、自分自身を大切にしてください。

詳しくは [こちら](#) をクリックしてください。



「健康な生活を送るために」文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210528-mxt_kouhou02-2.pdf

内容は多いですが、色々なデータも載っていて、読みやすく、学生の皆さんにとって大切なことがたくさん書かれています。ぜひ、読んでください。

健康診断および歯科検診について

前期に健康診断を実施しました。精密検査が必要な学生には個別にお知らせしていますので、受診をして、結果を保健室へ提出して下さい。なお、歯科検診は後期に実施予定です。

新型コロナウイルス感染症関係のお知らせ

現在、新型コロナウイルス感染症陽性者数は、今までにないスピードで増加してきています。

国内では、一部の地域に対してまん延防止等重点措置や緊急事態宣言が発令されていますが、感染者は増加する一方です。感染力の非常に強いデルタ株に加え、最近になって新たな変異ウイルス「ラムダ株」も国内で確認され、日々状況は変化しています。

夏休み中は、全国的にもいろいろなイベントが開催される季節です。

山口県内においても、大規模フェスや様々なイベントが各地で予定されています。

そして、夏は帰省等により県をまたいで人が移動する季節です。

イベントやフェスなど屋外であっても、多くの人が集まる場所は、感染のリスクが高まる場となります。各自、感染症予防対策に十分に注意し、自分自身の身を守る行動をこころがけて下さい。

新型コロナワクチン接種について



現在、各ご家庭に接種券が届いているのではないのでしょうか？

ワクチン接種に関しては、様々な情報も飛び交い、接種を迷っている学生もいるかと思います。

また、接種したくてもアレルギー等の問題で接種できない方もいるかもしれません。

接種するかどうかは、保護者の方とも十分に話し合って判断してください。

そして、接種の有無に関わらず、引き続き感染症予防対策に努めて下さい。



【接種時の注意点】

新型コロナワクチンは基本的に2回の接種にて完了するワクチンです。

特に、若い年代において2回目接種後に様々な副反応がみられています。

(発熱、頭痛、筋肉痛、リンパ節腫脹など)

接種を予定する際には、接種後数日間は激しい運動を避け、安静が確保できるようにスケジュール調整をするようにしましょう。

保健室はみなさんの夏季休業中も基本的に、平日(8:30~17:00)は通常通り看護師が在室しています。

気になること、相談したいことなどある場合は、保健室を利用できますので気軽に声をかけて下さいね。電話(Tel.0820-74-5477)も遠慮なくして下さいね。

新学期に、元気なみなさんにお会いできることを楽しみにしています。よい夏休みをお過ごしください。

