



令和4年12月19日
埼玉県立越谷西高等学校 保健室

あっという間に2022年も残りわずかとなりました。サッカーのワールドカップで寝不足の12月だった人もいるのでしょうか。12月に入ってぐっと寒くなりましたね。体調管理に気を付けましょう。

インフルエンザとコロナが同時感染！？



恐ろしい話ですが、ありえない話ではないそうです。

特にインフルエンザは過去二年間、流行がなかったため、免疫が低下している人が多く、今年流行すると感染・発症する人が多数発生することが予想されています。また、細菌・ウィルスの同時感染は珍しい現象ではないそうで、どれかにかかったから今はかからないということはありません。

コロナだけ感染した場合と、インフルエンザとコロナを同時感染した場合、重症化し、人工呼吸器等の治療まで必要になるリスクは**4.14倍**だそうです。恐ろしい数字ですね。

ワクチン接種できる人は、体調の良いときに接種する、手洗いうがいマスク消毒はこまめに、など、今までの予防と同じですが、油断せず取り組んでいきましょう。特に進路は佳境の時期です。大事な予定の前には人ごみを避けるスケジュールなど、自己管理も身につけていきましょう。

(出典：[コロナとインフルエンザ 同時感染で症状は？ワクチン接種は？ | NHK](#))

❖校内献血のご協力ありがとうございました❖



14日に献血がありました。さて献血ってどんな時に役立つのでしょうか。

ぱっとイメージするのは、大けがや手術時の輸血ですね。でも病気の治療にも非常に重要なのです。

例えば、白血病、再生不良性貧血（骨髄移植のイメージが強いですが、治療はそれだけではありません）、がんなどがあります。ただし、輸血の効果は一時的で、治療の際は完治・寛解（完治ではないが症状が落ち着いた状態）まで必要とされます。そのため、つねに新鮮な血液は大量に必要なのです。

ぜひ、学校で開催されるときだけでなく、身近な献血ルームものぞいてみてくださいね。もちろん体調によって、献血できないで終わることもあります。でも、落ち込む必要は全くありません。一人一人が「献血はいつも必要とされている」と意識して行動することが重要なのです。



「生理の貧困」女子トイレナプキン常設について
一時期、女子トイレに常設した生理用ナプキンですが、現在は保健室にて随時お渡ししております。保健室でお渡ししたナプキンは、新しいものを返却する必要はありません。学校で必要なときは、遠慮せず取りにきてください。



「気持ちの切り替え」できてますか？



みなさんの「気持ちの切り替え方」はなんですか？少し嫌なことや落ち込むことがあっても引きずらない…大人になったら身につけて当たり前のように思えるスキルですが、実は大人でも難しいときがあります。音楽を聴く、動画を見る、おいしいものを食べる…も素敵ですが、一つ学術的に効果が立証されている方法をご紹介しますね。

引用文献:大竹直子 :教室で保健室で相談室ですぐに使える！とじ込み式自己表現ワークシート 図書文化

フォーカシング（自分の「こころの声」を聴く方法）の一つで、「クリアリング・ア・スペース」という方法です。

気になること、さようなら



あなたは今、気になっていることがありますか？心配なこと、不安なことイライラしていることなど、気になっていることが、心の中にたくさんつまっている人もいませんか。「気になること」を全部、風船にふう〜っと吹き込んで飛ばしてしましましょう！そっと目を閉じて、最近の自分を思い返してみましよう。「何か気になっていることはないかな」と自分に聞いてみて、何か出てきたら、「~のこと」と絵に描きこんでみましよう。名前を書きたくない人は「A のこと」のように自分だけわかるようにして OK です。飛ばしてしまいたい人は飛ばしましよう。風船は飛ばさずにひもを手でもっていたい場合は、ひもを書き足してくださいね（終わってない課題の締切とかね！）

