

2026. 5. 1
松本工業高校
保健室

新年度が始まり1か月が経ちました。1年生は新しい生活に慣れましたか？新しい環境に適応しようと知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいないでしょうか。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



感染症予防対策の継続を

近年では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが季節に関係なく流行するようになりました。今年度も、“ウイルスを持ち込まない拡げない”感染症対策を続けましょう。風邪症状で疑われる感染症はインフルエンザや新型コロナだけではありません。「受診してインフルエンザや新型コロナは陰性だったけれど、2週間以上も咳が続いている」「熱はないけれど咳が続いている」「発疹が出てきた」などの症状があれば受診をしてください。

長引くせきは … マイコプラズマ感染症かも？

全国で麻しん(はしか)の感染者が確認されています！

1週間以上続くせきは病院で診てもらいましょう！！



マイコプラズマ 感染症	発熱や頭痛、全身のだるさから始まり、3～5 日後に乾いた咳が起こり3～4週間続く場合もある。飛沫感染や接触感染し、潜伏期間は2～3週間。治療は抗菌薬が有効。
麻しん(はしか)	飛沫感染・接触感染の他に <u>空気感染し、感染力が非常に強く、発熱前日から感染させる</u> 。症状は咳、発熱、眼の充血、コプリック斑(口内)、全身の赤い発疹で、重症例もある。近年、再び流行し始めており、マスクでは予防できない。

- ▶ 麻しんの予防接種歴を母子手帳で確認し、2 回接種していない場合はかかりつけ医にご相談ください。
- ▶ 感染症(疑い含む)と診断された場合は、学校へ連絡し、医師の指示を受けてください。

学校で予防すべき感染症と診断された場合の出席停止期間は[松工 HP](#)をご確認ください。➡

治癒後、登校を再開する際には以下の書類を学校(担任)へ提出してください。

- (ホームページよりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は、担任へお申し出ください。)
- ・インフルエンザ ⇒ 『**治癒報告書**』に保護者の方が記入してください。
- ・新型コロナウイルス感染症 ⇒ 『**出席停止期間終了報告書**』に保護者の方が記入してください。
- ・上記以外の感染症 ⇒ 『**登校許可書(治癒証明書)**』に医師の記入後、提出してください。



授業中の給水について ～松エール～

- ☆ 基本的には休憩時間に給水を済ませ、タブレット等が濡れないように机上に飲み物を置かないこと。
- ☆ 体育や部活動、暑い環境での実習、学校行事(体育祭・松工祭等)は、脱水の危険があるため、積極的にこまめに水分補給をしましょう。
- ☆ 授業中に給水が必要な場合は、授業担当者に申し出て給水してください。
- ☆ 推奨する飲み物は、水、お茶もしくはスポーツドリンク類です。炭酸飲料や甘い飲み物、コーヒーは給水に適しません。

水分補給は...



梅雨前は急に暑くなることもあり、暑さに慣れていない場合や、水分補給が十分ではないと、脱水や熱中症が発症します。少し汗をかく程度の運動をしたり、暑くなくても水分を摂取するなど、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。…暑さに慣らすことを「暑熱順化」と言います。

緊張・不安で寝付けなあなたへ



高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思いついて眠れない！という夜もあるでしょう。

誰かに相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂のタイミングに注目

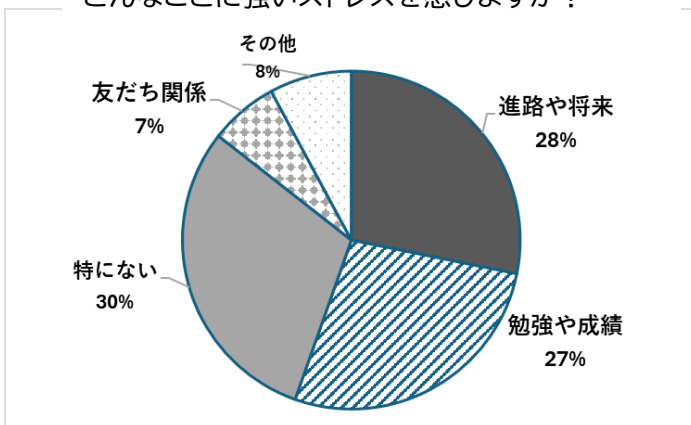
眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前はスマホOFF

不安があるといつSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



どんなことに強いストレスを感じますか？



4月に2・3年生に実施した生活習慣アンケートから、「進路や将来」「勉強や成績」に対してプレッシャーや不安を感じている人が多く、「友だち関係」などの人間関係について悩んでいる人もいます。

ストレスはなくすことはできず、適度であればモチベーションになります。一方で、強いストレスは不眠や食欲低下などから、心身の不調につながる場合があります。ちょっとしたことでも相談すると安心できます。一人で抱え込まずに先生たちに相談してください。

スクールカウンセラーって？



本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんがいらっしゃいます。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれます。

「こんなこと相談していいのかな？」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもOK。プライバシーを守って一人ずつお話を聞いてくださるので、時間を決めて約束しましょう。

本校のスクールカウンセラー

名前 / 高田 あや さん

来校日 / 毎月1日

相談したい人は、担任の先生が保健室まで声をかけてください。

