



銚田第一高等学校・附属中学校保健室 令和7年1月



保健目標 かぜを予防しよう。

7日(火)	始講式、頭髪服装指導 高校1、2年実力考査	1校時はリモートでの始講式です。2校時からは高校1、2年生はテストです。それ以外の学年は授業です。スクールバスは16:30のみ。
8日(水)	高校1、2年実力考査 中学学力考査	高校1、2年 1、2校時テスト、下校。中学と高校3年は5校時、15:30下校。スクールバスは13:00と16:30
10日(金)	中学入学選抜準備	1、2校時授業、会場準備等 13:10に完全下校、部活動なし
11日(土)	中学入学選抜検査日	附属中の入試です。在校生は学校の敷地内に入ることはできません。
14、15日	中学入学選抜採点日	中学生、高校生とも自宅学習となります。部活動なし
17日(金)	スクールカウンセラー来校日	1月の来校日は17日(金)24日(金)31日(金)です。相談を希望する人は、担任や相談部の先生や保健室にお知らせください。
18日(土)	大学入学共通テスト、英検1次	共通テストは18日、19日です。
22日(水)	中学入学選抜判定会議	中学生、高校生とも自宅学習となります。13:30以降は学校敷地内に入ることができ、部活動もできます。
27日(月)	ハートフルアンケート⑤ グローバルリーダー育成事業	今年度4回目のハートフルアンケートです。 中高1、2年生は6校時に鹿島アントラーズ社長の講話があります。
29日(水)	環境衛生検査(空気)	学校薬剤師により二酸化炭素、気流、温度、湿度の測定をします。
30日(木)	中学2年宿泊学習	30日、31日と一泊で東京方面に行きます。

検温に来室するのはどんな時？

いつもと体の調子が違う、と感じるから保健室に検温に来るのだらうと思います。ところが「36.7度 平熱だから大丈夫です。」と明らかに鼻声や咳が出ているのに、教室に戻ろうとする人がいます。平熱=健康ではないはずですよ。

熱が出るのはどうして

- ・体に入った病原体の活動や増殖を抑えるため
- ・体の免疫力を高めるため



熱が出たらどうすればよいか

熱の出始め (熱が上がっていく時期)	脳が必要を判断した温度まで体温が上がっていくときは、実際の体温がまだ低いために寒気を感じたり、顔色が青白くなったりします。 服を多めに着たり、室温を高くしたりして、熱の上昇を助けましょう。
熱の上昇が止まり、一定になる	発熱から数時間後くらいです。多くの病原体では、39度台が最も防衛反応が強くなると言われています。
熱が下がっていくとき	病原体との戦いが終わると、脳は平熱まで下げようとします。熱の放出により汗をかいたりします。薄着や部屋の温度を下げて、熱の発散を助けましょう。

発熱時の注意

- ・こまめに水分をとる。
- ・汗をかいたら、よく拭いて着替える。
- ・安静にして睡眠をとる。

こんな時は病院へ

- ・38度以上の熱
- ・一度下がって、また再び上がったとき
- ・発熱が3日以上続くとき



薬の正しく効果的な使い方

市販薬でも、医師の処方薬でも、決められたルールを守ることが大切です。薬は正しく使えば病気の治療となりますが誤った使い方をするると逆効果となり健康を害することもあります。正しい使い方を確認しましょう。

- ・指示通り服用する。
- ・コップ1杯の水やぬるま湯で飲む。
- ・飲む時間を守る。 ～食前、食後は食事の前後30分 食間は食事の後、2時間後くらい～
- ・もらったままの形で飲む。
- ・人にあげたり、もらったりしない。
- ・説明書をよく読む。



Q たくさん飲めば効果が大きい?

A 飲みすぎると副作用がでたり、肝臓や腎臓にダメージを与えたりします。市販薬でも使用量を守らない場合は「薬物の乱用」です。

Q 朝、飲み忘れてしまったから、昼に朝と昼の分を一緒に飲めば良い?

A 飲み忘れに気づいたらすぐに飲みましょう。ただし、すぐに昼の服薬時間であれば、昼の分だけ飲みましょう。2回分を一度に飲むと、効きすぎたり、副作用が出たりすることもあります。

救急搬送における選定療養費の徴収が始まりました

茨城県では12月2日から救急搬送における選定療養費の徴収が始まったことを、広報等によりご存じですか?12月19日に中学2、3年生が救命救急講習を受けました。銚田消防署員2名が来校され、心臓圧迫やAEDについて教えていただきました。講習後、皆さんに知ってほしい制度があるとのお話でした。救急車を呼んだらお金がかかる、症状によっては救急車が来てくれないのではないかと、といった間違えた捉え方をしている人がいないかと心配されていました。

救急搬送の原則 救急車の要請があれば、救急隊は今後も搬送を断りません。

- 救急搬送は過去最多 6割以上が大病院に集中し、半数は軽症
- 2024年4月から医師の働き方改革が開始され、救急現場はさらにひっ迫

救急車の有料化ではありません。対象の病院での徴収です。

救急車を呼んだときの緊急性が認められない場合のみ、対象となる大病院において選定要領費が徴収されます。診断時に軽症でも、救急車要請時の緊急性が認められる場合は徴収されません。(熱中症、てんかん発作等)

茨城県内 選定療養費対象病院は・・・

- ①水戸協同病院
- ②水戸赤十字病院
- ③水戸済生会病院
- ④県立中央病院
- ⑤水戸医療センター
- ⑥日立総合病院
- ⑦ひたちなか総合病院
- ⑧茨城東病院
- ⑨白十字総合病院
- ⑩土浦協同病院
- ⑪霞ヶ浦医療センター
- ⑫筑波記念病院
- ⑬筑波学園病院
- ⑭筑波大学附属病院
- ⑮筑波メディカルセンター病院
- ⑯龍ヶ崎済生会病院
- ⑰牛久愛和総合病院
- ⑱JAとりで総合医療センター
- ⑲つくばセントラル病院
- ⑳県西部メディカルセンター
- ㉑茨城西南医療センター病院

救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・救急電話相談を活用してください

茨城県救急電話相談 24時間 365日対応

大人(15歳以上)

#7119

子ども(15歳未満)

#8000

つながらない時は 050-5445-2856

