保健だより vol.1

2020.4.9

高工保健指導部

ご入学・進級おめでとうございます。気持ちを新たに頑張ろうとしている中での、新型コロナウイルス感染拡大防止の為の休校措置。普段通りの生活が出来ず、不安が多い中で、みなさんの心身の健康が一層心配な日々です。

今後の生活で、気をつけて欲しいこと、心配なことをお知らせしたいと思いますので、よく読んで保護者の人にも渡して下さい。

ひとりひとりにできる新型コロナ感染対策

＃手洗いうがい

ドアノブやスイッチなど様々な物に触ることで、自分の手からウイルス感染する可能性があります。こまめに石けんで手を洗うようにしましょう。

＃マスクの着用・咳エチケット

自分はウイルスを持っているものと仮定しましょう。
そして、まわりの人にうつさないよう咳エチケットを心がけましょう。

＃３密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の重なるところは集団感染の危険性が高くなります。
群馬県でも感染者が増加している今、これまで以上に徹底して取り組みましょう。

＃うちで過ごそう

コロナウイルスは自力で移動できません。人の移動を利用しないと、生きていけません。
あなたが家で過ごすことは多くの命を救っていると自覚しましょう。
そして、規則正しい生活リズム、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、健康的な生活をしましょう。

学校での感染対策

（１）朝の健康観察を行います。
（２）手洗い、咳エチケット、教室の換気を指導し、実施します。
（３）毎日、教室やトイレ、水道などを、アルコール等を使って消毒します。

保護者の方へ　～家庭での感染対策～

（１）37.0 度以上の場合や風邪症状がある場合は、自宅で休養させてください。
（２）登校時には必ずマスクを着用させてください。保健室ではあげていません。
　　マスクがない場合は、手作りマスクの作成にご協力をお願いします。
（３）帰宅時や食事前には手洗いうがいをさせてください。
（４）バランスの良い食事や十分な睡眠をとらせ、体調管理に努めて下さい。

☆群馬県のホームページにも情報が掲載されていますので、ぜひ確認して下さい。
新型コロナウイルスに関する相談は、群馬県のホームページに「新型コロナウイルス感染症関連の県民相談窓口一覧」が掲載されていますので、ご参照下さい。

保健室紹介

◆保健室は、教務室（普通科の先生の職員室）、事務室などがある“管理棟１階”にあります。
◆養護教諭は、全日制２人（村野・新井）、定時制１人（山本）の３人です。

約２年間の育児休暇から、この４月に復帰しました。
「新井（あらい）　鮎美（あゆみ）」です。よろしくお願いします。

スクールカウンセラー紹介

◆本校のスクールカウンセラーの先生は、別宮（べっく）　幸徳（ゆきのり）　先生です。月に２回程来校します。
◆心身の疲れや不安・人間関係・親子関係・進路の悩み・性格の悩みなど、人それぞれ色々な悩みがあると思います。カウンセリングというと、すごくかしこまった感じがしたり、抵抗を感じたりする人も多いと思いますが、『病院でも学校の先生でもない、だけど専門の知識がある、安心できる人』にちょっとお悩み相談！くらいでの利用でも大丈夫です。気軽に、早期に、皆さんの心が少しでも軽くなれば良いなと思っています。
◆プライバシーは守られます。
◆休校措置により、心理的なストレスも大きい事と思います。保護者の方もご利用できますので、興味のある方は学校までご連絡ください。
◆休校中も４月２４日（金）に来校して下さいますので、話したい、相談したいという人は、学校に連絡して下さい。
《１学期の来校予定》４／２４、５／８、５／２２、６／５、６／１９、７／１７

健康診断について

例年４月～６月に実施していた各種健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症流行の影響を受け、安全面への配慮から、６月末までは実施しないこととなりました。
日程が決まり次第、お知らせします。健康面で心配な人は、担任または保健室までご相談ください。

お世話になる学校医の先生方

☆内　科	じゅん内科：安部　純　先生	☆眼　科	高山眼科　：上原　博　先生
☆内　科	井草病院　：井草　秀樹　先生	☆耳鼻科	宮下耳鼻科：宮下　元明　先生
☆歯　科	相馬歯科医院：相馬　豊　先生	☆薬剤師	野口　智樹　先生