保健だより vol.2

2020.6.1
高工保健指導部

昨年度からの休校がようやく明け、新年度が始まりました！！まだまだ、100％通常通りとはいきませんが、皆さんが登校して、学校に活気が戻るのはとても嬉しいことです！

皆さんにも沢山の「新しい生活様式」と「行動変容」の実践が求められると思います。でも、それはそんなに難しい事やストレスになる事ではなく、一人一人が、生活の中で実践する思いやりや責任が大切、という事なのだと思います。ご協力よろしくお願いします。

自分のために
みんなのために

新しい生活様式　～学校生活編～

毎日の検温と健康観察の習慣

①毎朝必ず検温し、体温と体調を「健康観察の記録表」に記入し、毎日学校に持って来てください。

３７度以上の発熱や、風邪症状、味覚異常など体調に異変がある時は、無理せず自宅で安静にしてください。平熱が高い・低い、家族に濃厚接触者がいる等、心配なことがある場合は、担任の先生に相談してください。

②学年毎に昇降口を分け、登校時に毎朝全員、非接触型体温計で体温を計測します。

詳しくは裏面！

・家庭での朝の検温が第一ですが、そこでの漏れ（忘れた人等）を防止します。
・学校は集団生活の場です。インフルエンザもそうですが、感染者が出ると多くの人にうつってしまいやすい環境です。消毒や換気は学校全体として行っていきますが、まずは各自が健康観察を責任持って行う、ということが第一です。ご協力よろしくお願いします。

校内での感染症対策

・校舎内ではマスクを着用し、ソーシャルディスタンスに気を配りましょう。
・トイレの後、移動教室の後、食事の前、手洗いは石けんを使って３０秒以上しましょう。
・飲み物、食べ物、タオル、スマホ等の共有はやめましょう。
・ドアノブ、手すりなど、共有部分はできるだけ触らないようにしましょう。
・教室でのお弁当は、自分の机で前を向いて喋らず食べましょう。
・使ったマスクや、鼻をかんだティッシュは、共用の場所に捨てずに各自袋に入れて持ち帰りましょう。
・授業終了後は、駐輪所・コンビニ・駅周辺での密集や、寄り道はせず家に帰りましょう。

心の健康対策　～不安な人は相談を～

新学期、ただでさえ環境が変わり順応に時間がかかる時期です。特に、１年生は相談する友達を作る時間もないまま休校になってしまい、勉強面も生活面もとても心配で不安だと思います。２・３年生も、学校があることで感じる不安、学校がないことで感じる不安、人それぞれだと思います。一人で抱え込まず、相談しやすい人にはき出してください。話すと、整理されスッキリしますよ。

＊LINE で相談できる、「ぐんま高校生オンライン相談」

＊HP にカウンセラー便りが掲載されています。ぜひ読んでください。

＊次回カウンセラー来校日は、**６月５日（金）、６月１９日（金）**です。
希望者や、気になる人は、担任の先生や保健室まで声をかけてください。