

ほけんだより 5月号

令和2年5月
保健部

こんにちは、保健部です！

例年、新しい学年での学校生活に慣れてくる頃ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で登校できない日が続いています。先の見通しが立たず、不安な日々を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。引き続き感染拡大防止対策として、手洗い・うがい・咳エチケットなどに取り組みましょう。

保健部も新たな6人のメンバーで、みなさんが健康で安全な学校生活を送れるよう、全力でバックアップしていきます！



スクールカウンセラーの紹介

毎週火曜日の放課後に来校されます。
予約は、担任または保健室まで申し出て
ください。

学校医の紹介

毎月、健康相談に来校されます。
からだや病気のことで不安などがあるときは
ぜひ相談をしてください。明るく、気さくにお
話をさせていただきます。

保健室ってどんなところ？

- けがや病気の手当て
- スポーツ振興センターの手続き
- 相談
- そうじに関すること
- 学校環境衛生に関わること



★スポーツ振興センターとは？

登下校・部活動中を含む学校生活で発生したけがや病気で病院へ行った時、きちんと手続きをすれば、医療費が給付されます。学校生活でけがをしたときは、保健室へ相談に来てください。専用の申請書類を渡します。

保健室利用のルール

• 利用は休み時間にしよう

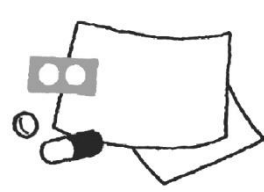
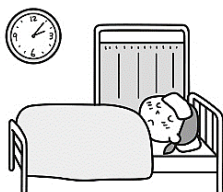
授業中に保健室で休養すると、その授業は欠席扱いになります。15分以内に教室に戻れば遅刻です。1時間、1時間の授業はとても大切です。緊急時以外は休み時間・昼休み・放課後に来てください。

• あいさつをして入室しよう

「失礼します。3年9組の川勝宏治です。体育の授業で、膝をすりむいたので来ました。」などを保健室の入り口で言いましょう。

• このようなことはできません

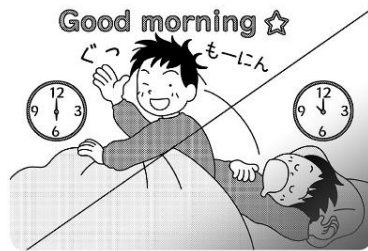
- × 睡眠不足での休養
- × 継続的なけがの手当て
- × 薬をもらう



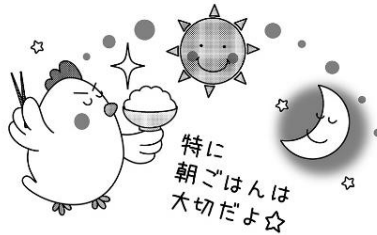
休校中、生活リズムが崩れていませんか？

規則正しい生活リズムで元気を取り戻そう！

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする

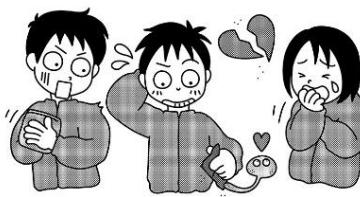


継続して適度な運動をする



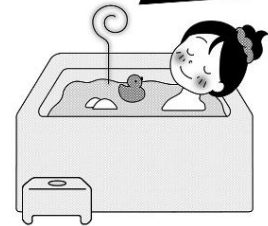
手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



引き続き、感染症対策の徹底をお願いします！

①こまめに石けんで手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰ってきたときや食事の前など、こまめに石けんで手を洗いましょう。



②部屋の換気

「密閉」「密集」「密接」の3つの密がそろった場所は、集団感染のリスクが高いと言われています。窓やドアを開けて、こまめに換気しましょう。

③咳エチケット

感染症を他の人にうつさないために、マスクを着用しましょう。とっさのときやマスクがないときは、ティッシュ・ハンカチ、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

使用後のマスクは、マスクの内側（口や鼻に直接接触する側）が汚染されることとなります。そのため、マスクを一時的にはずす時は、ビニール袋などに入れ、多くの人に触る机などには置かないように心がけましょう。マスクを取りはずした後は、必ず手洗いを行いましょう。



③免疫力を高めることができる体づくり

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。また、毎朝体温を測り、体調をチェックすることで健康状態に変化がないか観察しましょう。



出典：首相官邸「新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～」