

ほけんだより 5月

令和3年5月19日
岐山高等学校 保健室

新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しいクラスや学校生活にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか？期待と緊張で張りつめていた時期から、一息ついて身体的にも精神的にも疲れがたまっている人もいませんか。疲れたな…と感じたら、早めに休養を取り、自分にあった生活のペースをつくっていきましょう。



COVID-19
CORONAVIRUS

新型コロナウイルス感染症対策の強化を!!

3月後半から徐々に新型コロナウイルス感染症の新規陽性者数が増加し、現在は「第4波」に入った状況となっています。また、感染力が強く、重症化しやすいと指摘されている「変異株」による感染者が増加し、急速に拡大しています。岐阜県でも、感染者の増加に伴い、5月9日から「まん延防止等重点措置」が適用される事態となっています。さらなる感染拡大を招かぬよう、対策の強化が必要です。

感染予防の key word

✔健康チェックカード、検温、マスク、手洗い、手指消毒、換気、3密回避、不要不急の外出を避ける……

学校生活での予防・対策ポイント

(1) 毎日の検温、健康チェックカードへの記入・健康状態の確認

毎朝体温を測定し、健康状態を確認しましょう。登校時には必ず健康チェックカードを持参!
自分だけでなく、ご家族の健康状態も確認しておきましょう。

健康チェックカード項目が1つでも該当する場合は、無理をせず休養しましょう。

(2) マスクの着用

校内では必ずマスクを着用すること。

【昼食時】…食事中以外は必ずマスクを着用する。**黙食!!**

【体育・部活動】…熱中症に注意しながら、原則マスクを着用する。更衣・ミーティング時は必ずマスク!!

【登下校】…公共交通機関利用時は必ずマスクを着用する。自転車・徒歩の場合もできるかぎり着用。



毎朝、体調チェック



マスクをしよう

(3) 手洗い・手指消毒の励行

手洗いの6つのタイミング⇒①登校時、②昼食の前後、③掃除後、④トイレ後

⑤咳・くしゃみ・鼻をかんだ時、⑥共有のものを触った時



手を洗おう

(4) 3密の回避

◎「1密」でも感染は広まります。「ゼロ密」を目指しましょう。

①「密閉」の回避…換気の徹底!!

常時、教室の窓・出入り口は対角線に2か所以上開放しましょう。休み時間には全開にしましょう。

②「密集」の回避…身体的距離の確保!!

「新しい生活様式」では、人との間隔はできるだけ2メートル(最低1メートル)空けることを推奨しています。

③「密接」の回避…マスクの着用!!

正しくマスクを着用しましょう。汚れ、破損に備え予備のマスクも準備しておきましょう。



3つの「密」をさげよう

学校外での予防・対策ポイント

(1) 休日も、毎日検温・健康チェックカードの記入・健康状態の確認

学校が休みの日も、必ず検温し、健康チェックカードをもとに健康観察を行きましょう。

部活の時も、健康チェックカードを忘れず持参しましょう。

休日でも、発熱がある場合は学校への報告をお願いします。熱が下がったからと言って、すぐに登校することは控えましょう。

(2) 不要不急の外出は控える

人が多く集まる場所や県をまたぐ移動、同居の家族以外との会食など、不要不急の外出は控えましょう。

下校時、部活後等は速やかに帰宅しましょう。

(3) 濃厚接触者になった、PCR検査の受検が決定した場合等は速やかに学校へ連絡する

自分・同居の家族が濃厚接触者になった場合、PCR検査の受検が決定した場合は、速やかに学校まで連絡し、自宅で待機をしてください。

☎ 平日 (7:30~18:00) …… TEL 058-231-2905 (岐山高校)

☎ 休日・夜間専用 …… TEL 090-3256-7694 (留守番電話専用)



しっかりと対策をとっていても、いつ、誰がかかってもおかしくない状況になってきましたが、ほんの少しの隙が、感染拡大を引き起こします。学校にウイルスを持ち込まないよう、学校で感染を広げないよう、一人一人の自覚が大切です。自分自身を大切に、また他者への思いやりを忘れず、感染防止に努めましょう。

今後の健康診断日程

月	日(曜)	健診項目	対象
5	26日(水)	歯科検診	3年生
		眼科検診	1年生4クラス
6	16日(水)	耳鼻科検診	1年生 2・3年生希望者
		眼科検診	1年生4クラス
	23日(水)	内科検診	3年生
	24日(木)	歯科検診	1・2年生



治療勧告書をお渡ししています

すでに終了した健康診断の結果、再検査や治療の必要な人に治療勧告書を渡しています。受け取った人は、早めの受診をお願いします。

あれっ? |||
なんかちょっと疲れてる?

新しい環境でがんばる日が続いて、そろそろ疲れがでる人も。なんとなくやる気がでなかったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり…。そんなときは一度試してみてください!

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!



その他にも……

- ☞ 気になっていることを紙に書いて、頭からいったん離す。
- ☞ 好きなことを思いっきりやってみる。
- ☞ 本を読む。
- ☞ ペットと遊ぶ。
- ☞ 早く寝る。
- ☞ 音楽を聴く。
- ☞ スポーツをする。
- ☞ などなど……