

ほけんだより 第3号

岐阜清流高等特別支援学校
保健室
R2. 7. 27

気をゆるめず気をつけよう!~新型コロナウイルス感染症~



県内の高校でも陽性者が出て、だんだん身近に迫ってきています。全国的にも感染が広がり、感染経路が不明な人も増えています。誰がかかってもおかしくない状況です。もしかしたら自分もかかっているかもしれないと思って、人に感染させないような行動を意識しましょう。

1 土日も検温をしましょう。

月～金は毎朝、検温する習慣ができてきました。しかし、土日の検温を忘れてしまう人がまだいます。毎日検温することで、少しの変化に気付くことができます。

知らないうちに、拡めちゃうから。



2 健康チェック表は毎日正確に記入しましょう。

体温や体調の状態を記入して保護者に確認してもらいましょう。病院を受診した場合は、医師の指示内容を保護者に記入してもらいましょう。保護者の印やサインがない場合は、登校時のチェック所で再検温して先生たちが体調を確認します。記入する欄を間違えた場合も同様に再確認します。

3 体調が悪い場合は無理をして登校しないようにしましょう。

必ずしも高い熱があるとは限りません。体のだるさや味覚障害などいろいろな症状があるようです。風邪症状があつたり、今日はおかしいと感じたりしたと思ったときは登校しないようにしましょう。

4 行動履歴^{りれき}を記入しておきましょう。

もしものときには、行動履歴が重要になります。毎日の行動(行った場所)や会った人を「生活の記録」に記入しておきましょう。

5 人と会話をするときは近づかないようにしましょう。

油断をすると近づいてしまいます。人との距離は2m(最低1m)開けましょう。

6 手洗いや手指消毒を意識して行いましょう。

授業の前や後など、他の人と共有するものを触る場合は、その前後に手洗いや手指消毒をしましょう。

7 学校で体調が悪くなった場合はすぐに近くの先生に申し出てください。

保健室では、廊下で検温や簡単な問診をします。風邪症状やだるさ、37.3℃以上の発熱が見られる場合は別室で休憩します。休憩してもよくなる場合は、保護者に迎えを依頼します。

今、一番大切なことは

ひとりひとりが自分でできる予防対策をきちんと守っていくことです。

熱中症に気をつけよう!

今年はマスクをしているので、喉がかわきにくく、水分不足になりがちです。
急に暑くなると熱中症になりやすいため注意が必要です。

熱中症の症状

- ・頭痛・吐き気・めまい・立ちくらみ
- ・手や足がつる・しびれ・力が入らない など



こまめな水分補給をしましょう!

(ガブガブ飲みではなく、少しずつ飲むこと)

暑い日や運動をする日には、

- お茶だけでなく**スポーツドリンクも用意**しておきましょう。
- 朝ごはんを食べてきましょう。
- 睡眠不足にならないようにしましょう。

こんな人は特に注意です。

- いつも冷房が効いた部屋にいる。
- 運動をほとんどしない。
- 朝ごはんを食べていない。
- 夜遅くまで起きている。



心とからだの成長にともなって・・・

15歳から 18 歳のみんなは、ちょうど心もからだもぐっと成長して大人になっていく年代です。このくらいの年代では、性についての悩みや不安は誰にでも起こりうることで、それらを乗り越えて大人になっていきます。

学校では 3 年間で何回か性についての学習や相談期間を計画しています。

性の相談週間

異性との付き合い方や嫌なことがあったことなどを、友だちや家の人になかなか話せずについて、ひとりで悩んでしまっていることもあるかもしれません。

性の相談週間を利用して先生に話してみましよう。

相談週間に限らず、困ったことがあった場合は保護者や身近な先生に話してみてください。

性のLHR

学年統一の内容でクラスごとに行っています。今年度は、年間 3 回を予定しています。1 年～3 年まで段階的な内容になっています。

7 月は次の内容です。

- ・1 年:誘われたときのコミュニケーション
- ・2 年:お互いを高める人間関係
- ・3 年:相手のことを思いやる



検診結果のお知らせを配付しています。

検診の結果、所見のあった人には、お知らせを配付しています。ネットにはいろんな情報があふれていますが、間違った情報も多々あるので、検診結果をネットの情報だけで判断するのはやめましょう。保護者と相談して受診をしましょう。