



ほけんだより

# あおいそら

2020 (R2) . 6. 17

神戸北高等学校 保健室

新型コロナ感染拡大防止のために長い休業期間を過ごしてきました。過去にも、そしておそらくこれから先にも例を見ない期間を過ごしてきたし、学校が再開した今も休業前とは違う日常を過ごしていることになりま。もう6月も後半になるのに、なんだか不安定な状態であ。ね。

このような非日常的な生活はいろいろなストレスを感じて当然と言えます。良いこともしんどいことも、【変化=ストレス】なのです。突然の休業も急な変化だったし、学校が再開する状態も変化であ。から、なんらかのストレスを感じることが多いものなのです。

「なんだかだるい」、「なんとなく元気が出ない」、…それでもなんとか生活が送れているのならよしとしましょう。そうではなくて「どうしても気力が湧かない」、「強いイライラを感じる」、「苦しい」、「ふとしたときに涙がこぼれそうになる」…このような時は心がSOSを知らせてくれています。信頼できる大人や友達に話してみたり、先生や保健室、カウンセラーに相談してみたりしてください。

また、「他の人は平気そうに見えるのに、自分だけなんか変？」…などとは思わないでください、ストレスの感じ方や現れ方は人それぞれなのであ。から。

知らないうちに、拡めちゃうから。



## STOP!

## 感染拡大

— COVID-19 —

新型コロナ感染拡大防止のために

疫病から人々を守ったとされる妖怪「アマビエ」  
自分のため、みんなのため、大切な人のため  
一人ひとりができることをしっかりやっていく  
それが私たちの未来を作っていく

厚生労働省 HP より抜粋 (COVID - 19=新型コロナウイルス感染症)

…手洗い…

なぜ、「石けんでの手洗いを」と言われるのか…

石けんには「油と水の両方になじむ」という性質があって、それが汚れを洗い流してくれるのです。コロナウイルスは脂でできた膜に包まれています。石けんを使うことで、コロナウイルスの表面の膜を壊し、感染性を失わせてくれるのです。



手洗いの  
タイミング

登校後、休憩時間の後など  
教室に入る前



トイレの後

咳やくしゃみ  
鼻をかんだとき



昼食の前後



掃除の後

共有のものを使う前後



体育館、図書室、  
特別教室等での  
授業の前後

それから保健室に来る前

保健室には生徒用の  
手洗い場がありません☹

来室するときは  
手を洗ってから



【水道のない廊下等にはアルコール消毒液を置いてい。ますので適宜消毒に使ってください】

\*アルコールに過敏に反応する、手荒れの心配がある場合は、アルコール消毒を行わずに石けんでしっかりと手を洗いま。しょう。また、石けんでの手荒れがある場合は流水での手洗いをしっかり行な。ってください。(保湿も忘れずに☆)

## …感染症対策に必要な持ち物…

- ・清潔なハンカチとティッシュ
- ・体育や昼食時など、外したマスクを入れるもの（清潔なビニール袋等）
- ・予備マスクを持っていると安心☆（マスクを忘れたとき、着けてきたマスクが汚れたとき…）
- ・よく鼻をかむ人は、使ったティッシュを入れるMYビニール袋の用意も忘れずに

汗かいて汚れたり、落したり  
ゴム切れることもあるかもしれんし…  
予備のマスク、カバンに入れとこ！



## …忘れないで、朝の健康観察…

自分のカラダの調子に敏感になってください。発熱や風邪の症状がみられる場合やいつもの体調と違う時は登校を控え自宅で休養するようお願いいたします。また、登校中に不調を感じたら無理をせずに引き返してください。

（＊学校への連絡を忘れないで☎）



登校後、発熱や風邪の症状などの体調不良が見られた場合は、早退し自宅で休養してもらうことになります。保護者連絡をしてお迎えをお願いすることがありますので、ご家庭で対応できるようにお願いします。（仕事や用事で出かける等、なるべく家族の予定を連絡しあっておいてください）

## …熱中症に要注意…

マスクをつけた生活は、とても息苦しくしんどいですよね。「ほんまそれ！」と実感していることでしょう。私たちは呼吸をすることで冷えた空気を取りこみ、脳やカラダを冷やしているのです。ところがマスクをしていると温かい空気を取りこまれ、呼吸で脳やカラダを冷やすことが出来なくなるのです😓 また、マスク内の湿度が上がっているので喉の渇きに気づきにくくなります。運動もあまりできていない今年は暑さを乗り切る力がついていないとも言えます。いつもよりも熱中症に注意が必要です。授業中も水分補給をしてください。

### 暑い中でのマスク着用で…



別紙「熱中症予防5か条」を配布しています。  
熱中症の発生は室内でも起きています。  
また熱中症になると回復するまでに数日かかります。  
運動は数日～1週間中止ということもあります😓  
さあ、まずは予防から。

### 高校1年生の君たち！要注意です☆

これまでより通学距離が伸びたこと、運動部では活動も活発になってくる。だけどまだ体力がついていなくて暑さにも慣れていない…。そんな1年生のみなさん、特に気をつけて。（2・3年生も、今年は体力を過信せず慎重に😊）

～参考資料～

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

厚生労働省 HP より



## ◆◆尿検査のお知らせ◆◆

1次検査	6月18日（木） 19日（金）
再検査（1次検査未提出者）1回目	7月 9日（木）
再検査（1次検査未提出者）2回目	7月29日（木）

### ＊ ＊その他の定期健康診断について＊ ＊

いつもなら新学期が始まるとおこないますが、今年は実施日を延期して日程調整をしています。  
決まり次第連絡をします。

