

ほけんだより

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す。もう6月も後半になるのに、なんだか不安定な状態ですね。

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すから、なんらかのストレスを感じることが多いものなのです。

「なんだかぜるい」、「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良しとしましよう。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」、「泣い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だちに話してみたり、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るから。



### 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事をしっかりとやっていく  
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)

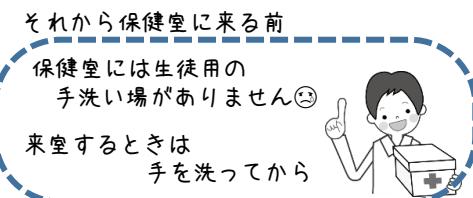
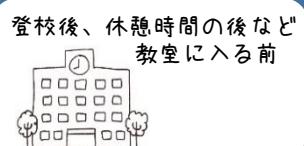
…手洗い…

なぜ、「石けんでの手洗い」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



【水道のない廊下等にはアルコール消毒液をお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なわずに石けんでいいねいに手を洗いましょう。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、落としたり  
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できますので、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が取りこまれ、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。だけでもまだ体力がついていない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。

