

保健だより

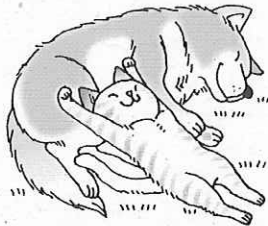
令和2年4月21日発行

大崎海星高等学校 保健室 No.2



待ちに待った新年度がスタートしたと思ったら、新型コロナウイルス感染症に係る2度目の臨時休業が始まりました。学校からの連絡も二転三転して、生徒の皆さんも保護者の皆様も困惑していることと思います。

今後も、周囲の状況次第で様々なことがあると思いますが、笑顔をお忘れずに今できることを大切に1日1日過ごしていきましょう。



健康観察をしましょう!

『健康観察』は、

- ① 学校の先生たちが、生徒一人一人の心やからだの健康問題に早期に気づき、対応するため。
- ② 生徒一人一人が自分自身の健康状態を知り、記録し、いざという時にあなた自身を守るため。

に行っていきます。入力後、すぐに職員室で確認できるようになっています。

毎朝8:30~9:30

「Google Classroom」に健康観察の結果を入力してください。



※入力されていない場合は、確認のため学校から電話連絡等を行います。

❗ 次のいずれかに該当する場合は、保護者の方に相談して下さい。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

<相談窓口>

かかりつけの医療機関 または

広島県西部東保健所(082-422-6911)※竹原市・東広島市・豊田郡

休校中にワレツシユ

からだ編

3月の休校中、体力や筋力が低下して新学期しんどかった人はいませんか?できるだけ普段と同じような生活リズムを守って、学校が再開したときにスムーズに登校できるようにしておきましょう!



- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする

運動は難しいかもしれませんが、検索してみると様々なサイトで紹介されていたり、スポーツ選手などがトレーニング動画を配信していたりします。ケガのないように注意しつつチャレンジしてみてください。



こころ編

*感染症が流行すると様々な“こころの問題”が生じます。

感染の拡大によって、不安や恐怖、強い怒り、興奮、不眠などが生じることがあります。これらは決して特別ではなく、誰にでも起こる可能性のある自然な反応です。いつもと違う、しんどいと思ったときには早めに周囲の大人に相談してください。



*こころとからだの健康を保つ生活をしましょう♪

- ① 親しい人と話す
- ② お互いにねぎらう
- ③ 睡眠や食事など規則正しい生活を送る
- ④ これまでと同様の生活リズムを維持する

などに努めましょう。この機会に、自宅のできる活動にチャレンジしてみると新しい趣味が見つかるかもしれません。適度に休憩を挟みながら行ってください。

*正しい情報を適切な量で取り入れましょう。

インターネットなどでは、デマを含む様々な情報が発信されています。不確かな情報に左右されないために、情報源が明らかな正しい情報を得ることが重要です。

様々な情報でかえって不安が増す場合は、テレビやインターネットの時間を意識的に減らすなどして情報を取り入れすぎないようにするのがおすすめです。



信頼性が高いと考えられるサイトの例

- ・広島県：新型コロナウイルス感染症に関する情報
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/2019-ncov/>
- ・厚生労働省：新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

