

# 保健だより 5月

2020. 5. 14  
保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休校は続いていますが、分散登校という形で学校に登校できるようになりました。やはり学校には、生徒の皆さんの元気な姿と声が必要だと痛感しました。まだまだいろいろな制限のある生活にはなりますが、うがい、手洗い、咳エチケット、体の免疫力を高めるための規則正しい生活（十分な栄養・休養・睡眠、適度な運動）を継続してください。

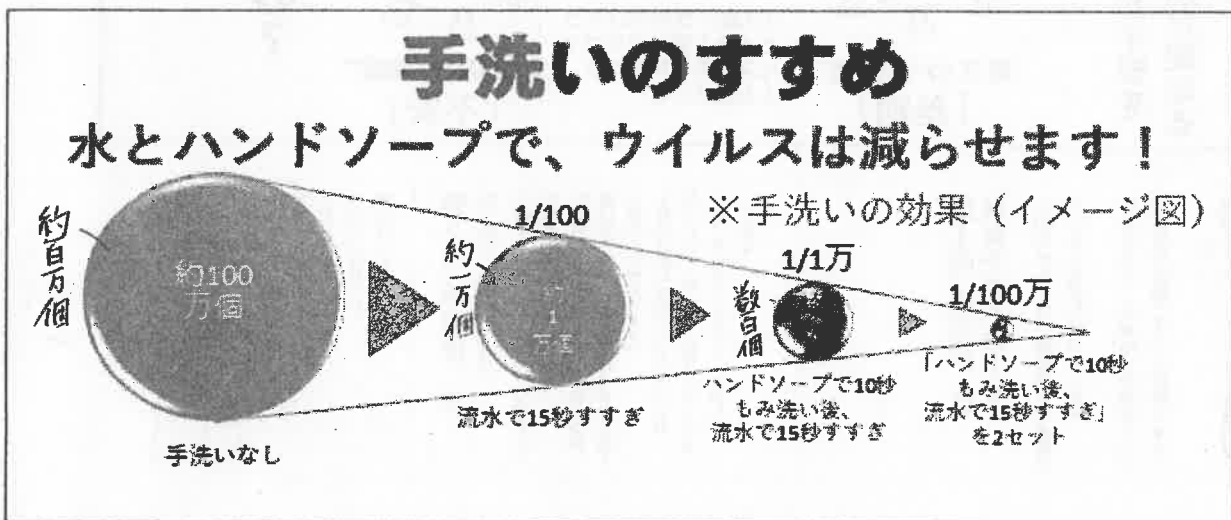
コロナによっていろいろなことが変わってしまいました。しかし、木々は今まで通り新芽を芽吹かせています。私たちも、これまで通り、自分の目標に向けてできることをしていく、相手の気持ちに寄り添い助け合いながら、今の状況をみんなで乗り越えましょう。

## 5月健康診断スケジュール

|          |               |                      |
|----------|---------------|----------------------|
| 5月27日(水) | 心電図検査(1年)     | 8:45~(男子:図書室、女子:保健室) |
| 〃        | 貧血検査(1~3年希望者) | 8:45~会議室             |
| 5月27日(水) | 尿検査②(未提出者)    | ①限開始までに保健室へ提出        |

## 新型コロナウイルス感染症対策として、皆さんにして欲しいこと

- (1) 朝晩の1日2回検温をし、自分の体調をしっかりと観察しましょう。
- (2) 体調が悪い場合には無理をせず、自宅で休養してください。
- (3) マスクを着用しましょう。
- (4) こまめに手を洗い、必要に応じて手指消毒液を使いましょう。
- (5) 休み時間毎に、教室の換気をしましょう。
- (6) 教室の座席等、人との距離を取りましょう。

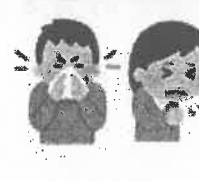


## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



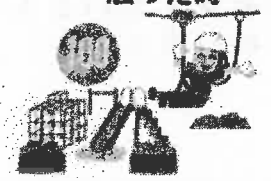
ご飯を食べる時



病気の人の  
ケアをした時



外にあるものに  
触った時



## 学校における昼食後の歯みがきについて

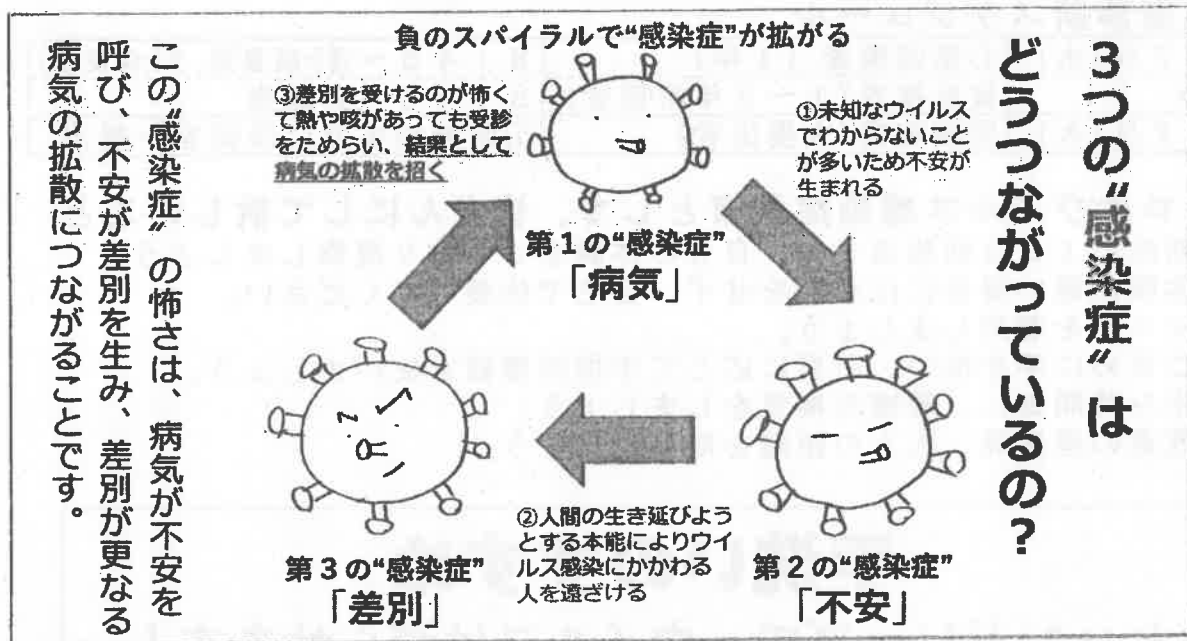
(新型コロナウイルス感染防止対策)

分散登校中は、学校で昼食をとることはありませんが、今後、学校で昼食をとることが再開して歯みがきをする際に注意してほしいことがあります。

- ①手洗い場が混まないように工夫してください。
  - ・歯みがきの時間をずらす。
  - ・図書棟の手洗い場も使用する。
- ②歯みがきの最中は、なるべく口を結んで行う。しゃべりながら磨かない。
- ③歯みがき後のすすぎは、少なめの水でブクブクうがいをし、すすぎの回数は2回程度にとどめ、低い位置で手洗い場に吐き出す。



## 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～」



**第1の“感染症”は 病気そのものです**

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

**第2の“感染症”は 不安と恐れです**

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でくぐらみ、気づく力・聞く力・自分を守る力を弱め、弱く間に人から人へ伝染していきます。

**第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です**

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

※新型コロナウイルス感染症は、病気にかからないように気を付けることだけでなく、この感染症に関わる人を差別することがないようにも気を付けなければいけません。治療を受けている人とその家族、医療従事者、仕事をして社会を支えている人々、この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。