



保健室だより

～5月臨時号～

2020.5
茨木西高校
保健室

緊急事態宣言が延長され、不安な日々を過ごしていることと思いますが、みなさん、元気になっていますか？学校のメルマガでもお知らせのとおり、緊急事態宣言下ではありますが、学校登校日が始まります。体と心の準備（宿題も??）は出来ていますか？まずは生活リズムを整えておきましょう。

皆さんが安全に安心して登校できるように、いくつか感染予防に関するお願いがあります。登校日までによく読んで感染予防に協力してください。それでは皆さんに会えることを楽しみにしています。

登校前のお願い



① 休校中も引き続き健康調査を続けてください。

- ・4月に配布した健康調査表は5月8日までとなっています。登校日に新しい健康調査表を配布しますので、その間は何かメモを取るなどしておいてください。



② マスクの準備をしてください。

- ・教育庁から「登校日は登校してから帰宅するまで必ずマスクを着用すること」と指示されています。使い捨てマスクは高額で手に入りにくいと思いますので、自宅にマスクがない場合には、布マスクやキッチンペーパーマスク、ハンカチマスクなど、身近にあるもので作っておきましょう。また、一回目の登校日には布マスク1枚の配布があります。



参照⇒文科省：子供の学び応援コンテンツリンク集

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

◎保健室でも作ってみました！どうしても作り方が分からない時は相談してください。

登校日のお願い

① 家を出るときから、家に帰るまで必ずマスクを着用してください。

- ・新型コロナウイルスの感染のピークは発症2日前と言われています。また、症状がない人であっても、吐く息や会話から飛沫する（ウイルスが飛び散る）ことも分かっています。マスクをすることによって、会話等での飛沫を防ぐことができます。ただし、マスクをしているから安心というわけではなく、他の感染予防も必ず行ってください。



② 登校する日の朝、必ず検温を行ってください。

- ・発熱がある場合、熱はなくてもせき、のどの痛み、鼻水などの風邪症状がある場合は、登校せずに自宅で休養してください。



③ 教室に入る前、活動の前後に手洗いをしてください。

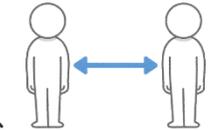
- ・感染予防の基本は手洗いをしっかりすることです！

各階トイレ、手洗い場には石けんがありますのでこまめに手を洗うようにしましょう。また、下足室前（1階西渡り廊下）、事務室前、保健室、体育館にはアルコール消毒液を置いてあります。必要な場合は使用してください。



④ ソーシャルディスタンスをとりましょう

- ・教室内や体育館の座席は、あらかじめ距離をとっていますが、それ以外の場面でも1～2mの距離を保って行動することを心がけましょう。実はこれが一番難しいので意識が必要です。相手を思いやりながら少し離れるというのが大切です。



⑤ その他感染予防について

- ・窓ととびらを開けて換気を行います。必要であれば寒さ対策をしてください。
- ・文房具などは貸し借りをせず、自分の物を使用してください。
- ・規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。



⑥ 学校に来ることに不安がある人は…

- ・登校日は欠席扱いにはなりませんので、学校に相談してください。また、体調や気持ちの面で、何か気になることがあれば、保健室まで連絡してください。

お願いばかりで嫌になるかもしれませんが…

去年の今頃には、世の中がこんなことになっているなんて誰も思いませんでした。今回の新型コロナウイルスは多くの人を苦しめています。病気にかかって苦しむだけでなく、周りから疑われるのが嫌で体調が悪くても隠してしまうこともあります。また、未知のウィルスに対する不安や恐れから、普段の自分とは違う行動をとってしまったり、それによって人を傷つけてしまったりします。そういう状況になることが感染症の一番怖いところです。

今みんながそれぞれの立場で感染拡大をしないように頑張っています。高校生の皆さんも休校に協力してくれています。この事態に対応しているすべての人に感謝をし、「自分も感染拡大の防止に協力しているんだ」という気持ちを忘れないでください。その気持ちをベースに、自分の出来ることに取り組んでみましょう。不安な気持ちが強くなっている人は、一旦情報から離れるようにして、生活のリズムを見つめなおすところからはじめてみてください。

保健室

例年4、5月に行っていた健康診断や検尿は延期となりました。日時が決定したら、保健室だよりで連絡します。

2、3年生は登校日に「健康の記録」の記入をしてもらいます。

また、主治医から「学校生活管理指導表」等をもっている人は、保健室まで提出してください。1年生で合格者登校日に「健康の記録」を提出していない人は必ず登校日に提出してください。

