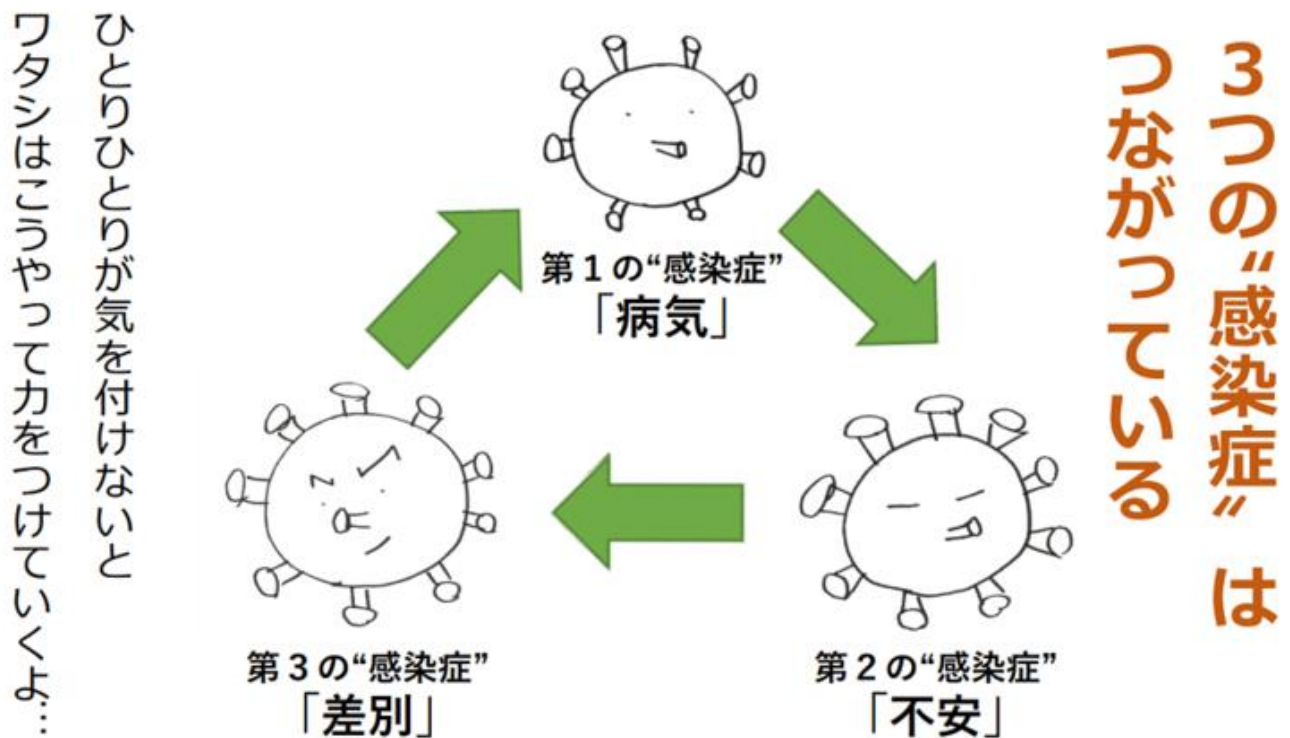




山形東高2年目の養護教諭 長岡奈保子です。3月2日から休校要請があり5月10日まで延長ということになりました。新型コロナウイルスという見えない未知のものに対して不安に感じていることかと思えます。感染・拡大を遅らせるために、様々な社会的接触の制限が求められています。文科省・厚労省、山形県や保健所のホームページをみて正しい情報を確認し冷静に行動していきましょう。皆さんが健康で安全な学校生活を過ごせるよう願いを込めながら、役立つ情報を毎月お伝えしたいと思っています。持ち帰って、是非、保護者の方にも見せてくださいね。

感染予防のためにできることとして、よく寝る・よく食べる・運動する・石けんで手を洗う、換気をするなどが有効といわれています。その他にも、どのような感染予防につながるか、周囲の人々にウイルスを拡散しないためにどのような行動が求められるか考え、ひとりひとりが実行することが大切です。

日本赤十字社ホームページに下記のような図があり考えさせられました。山東生ならどう行動しますか？



新型コロナウイルスは人間の弱点を知っています。3密を大事にしてきた私たち人間にとって苦しい局面をむかえています。でもいつかは終息できると信じています。「思いやり」「感謝」「信頼」をパワーにかえ「絆」という見えない力をもつ人間を新型コロナウイルスにとっても脅威にうつっているでしょう。

ただ、こういう非日常的でかつ行動を制限される中で日々生活することは心の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。恐怖・不安、抑うつ・倦怠、怒り・イライラ、喪失感、自分は大丈夫だと過信するなどの心理的反応（ストレス反応）が起こる可能性があります。このような場合は、ぜひ家族や学校、信頼できる相手に自分の気持ちを話してみることが重要です。もし不安になったらいつでも保健室に連絡ください。スクールカウンセラーも活用できます。

毎朝、家庭で検温し、風邪症状がないか健康観察シートに記入し、保護者の確認を受けてから登校しましょう。自分の健康は自分で守る！相手の健康も考えられる大人になろう！

<保健課職員とスクールカウンセラーを紹介します>

* 緊急時に養護教諭が不在の場合、下記の保健課職員に相談してください。

相澤 史恵（保健課長：国語） 高橋 明子（3年次・化学） 山口 杏奈（1-2担任・音楽）
 渡邊 正三（2年次・英語） 渋谷 律（実習教諭） 長岡 奈保子（養護教諭）

スクールカウンセラー ☆佐藤 宏平先生：（山形大学地域教育文化学部准教授）10回来校
 ☆永田 悠芽先生：（上町カウンセリングオフィス代表）8回来校

スクールカウンセラー来校日と時間帯

- ・ 予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。
- ・ 1回の面談時間は45分間程度 ①13:15~ ②14:15~ ③15:25~ ④16:15~ の予定
- ・ 面談日 ●5月22日（金） ●6月12日（金）（5月~6月にもう1回予定）

健康診断について

各種健康診断は新型コロナウイルス感染症の影響で延期になっています。日程が決まり次第ご連絡します。

		R2.4.15 東高 保健課						
月	日	曜日	開始時刻 終了予定	検診項目	対象者	実施者	会場	
4	9	木	14:20 16:30	心電図検査	1年生	市医師会検診センター	男子 図書館 女子 保健室	延期
	14	火	13:05 15:00	内科検診①	3年生	川島内科学校医	保健室	秋に延期
	17	金	9:00 10:30	身体測定	全生徒	全職員	各検査場	秋に延期
			9:00 10:50	貧血検査	2年生	市医師会検診センター	保健室	延期
			登校後すぐ 提出	尿検査(1次)	全生徒	市医師会検診センター	保健室前廊下	延期
	21	火	9:00 10:50	貧血検査	1年生	市医師会検診センター	保健室	延期
	24	金	13:05 15:30	胸部レントゲン	1年生	やまがた健康推進機構	保健室前検診車	延期
28	火	12:40出発 15:30到着	心電図精検	該当者	市医師会検診センター	同左	延期	
5	12	火	13:05 15:00	内科検診②	1年生 未受検者	川島内科学校医	保健室	秋に延期
	13	水	登校後すぐ 提出	尿検査(2次)	該当者	市医師会検診センター	保健室前廊下	延期
	14	木	9:00 10:30	眼科検診	全生徒	大村眼科学校医	保健室	秋に延期
	19 20 21	火 水 木	13:05 14:30	耳鼻科検診	全生徒 (1日6クラス)	深瀬耳鼻科学校医	保健室	秋に延期
	28	木	登校後すぐ 提出	尿検査(3次)	該当者	市医師会検診センター	保健室前廊下	延期
	28	木	13:05 15:00	内科検診③	2年生	根本内科学校医	保健室	秋に延期
	29	金	9:00 11:50	歯科検診	全生徒	太田・齋藤学校歯科医	保健室	秋に延期

©2010 熊本県くまモン



換気をするモン
#OpenWindow



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands