



5月25日から全校生が登校できるようになりました。駅の混雑を防止するために登校時間は変動していますが、元気な生徒たちの姿をみて安心しました。山形は現在落ち着いていてほっとしていますが北九州の小学校での集団発生をみると心が痛みます。第2波、第3波がいつ起きるかわからない状況で見えない未知のものに対して不安を感じていることかと思えます。下記及び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。

首相官邸ホームページ

<https://www.kantei.go.jp/>

- ・新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
- ・感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～ 等

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

- ・国内の発生状況
- ・新型コロナウイルス感染症に関するQ&A 等

文部科学省ホームページ

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

- ・やってみよう！ 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 関連情報ページ

朝の検温や健康チェックしていますか？発熱・風邪症状などあった場合は登校せず自宅で療養してください。授業の遅れが心配で無理をして登校する生徒もいますが、身体や心の健康を守るため安心して休んでください。出席停止の様式は、山形東高ホームページ（保健室や諸様式）からダウンロードできます。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。

1号に続き第2弾ですが日本赤十字社の「ウイルスの次にやってくるもの」という3分ぐらいの動画があります。ぜひみてください。山東生ならどう行動しますか？

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！

そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

※手洗いの効果（イメージ図）

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
病気の人へのケアをした時
外にあるものに触った時

前と後！

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事が重要です。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！

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 ●6月22日（月）永田SC ●6月26日（金）佐藤SC

健康診断について

下記の通り確定したものもありますのでご確認ください。

令和2年度 定期健康診断日程

R2.6.1 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	
6	17	水	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 中央廊下	
7	2	木	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 中央廊下	
7	17	金	9:00 10:30	身体測定	全生徒	全職員	各検査場	
7	22	水	9:00 ～	貧血検査	2年次	市医師会検診センター	保健室	
7	27	月	10:15 ～	貧血検査	未検者 1年次	市医師会検診センター	保健室	
7	29	水	13:05 ～	心電図検査	1年次全員・2年 次要観察者	市医師会検診センター	男子 図書館 女子 保健室	
7	29	水	13:05 ～	胸部レントゲン	1年次	やまがた健康推進機構	山東講堂前検診車	
7	31	金	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 中央廊下	
8	25	火	13:30 ～	心電図精検	該当者	市医師会検診センター	同左	
				内科検診①	1年次	川島内科学学校医	保健室	秋に延期
				内科検診②	3年次 未受検者	川島内科学学校医	保健室	秋に延期
				内科検診③	2年次 未受検者	根本内科学学校医	保健室	秋に延期
				眼科検診	全生徒	大村眼科学校医	保健室	秋に延期
				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
				歯科検診	全生徒	太田・齋藤学校歯科医	保健室	秋に延期

～熱中症予防のために～

マスク着用によって、のどの渇きを感じにくくなっていることに加え、呼吸によって体を冷

やす効果が圧倒的に落ちてしまいます。授業中もこまめに水分補給をしましょう！！