



令和3年4月12日

山形東高等学校

No. 1

山形東高3年目の養護教諭 長岡奈保子です。コロナ禍で新しい生活様式が求められ、私たちの生活が一変しました。今回は山形県と山形市独自の緊急事態宣言が4月25日まで延長されました。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、検温・マスク着用・石けんで手を洗う、消毒をする、換気をする、黙食、3密にならないなどが有効といわれています。その他にも、快食・快眠・適度な運動・適度な休養、山東生に必要な3点固定を心がけるなどは、生活リズムを整え免疫力アップにも効果があります。自分の身を守るためには何が必要か、周囲に拡散しないためにはどのような行動が求められるかを考え、ひとりひとり行動することが大切です。

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。検温の入力も忘れないこと。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！

SNS 心の相談について（厚生労働省 HP より）

[心の悩みにおける相談窓口一覧（リーフレット）](#) 様々な悩みや不安など相談したい場合に気軽に活用しましょう

新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談



こころのほっとチャット【新型コロナ関連】

010熊本県くまモン



LINE

Twitter

Facebook



換気をするモン
#OpenWindow



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands

<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>

下の左図は JRC 部による「希望の灯」です。右・中央図は保健委員会作成です。



<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（1-3担任・化学） 山口 杏奈（2-2担任・音楽）
 大江 悌（3年次・世界史） 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 ●4月30日（金） ●5月24日（木） ●6月14日（月）

健康診断について

令和3年度 定期健康診断日程							
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	金	13:05 15:30	心電図検査	1年次生・ 要観察者	市医師会検診センター	男子 図書館 女子 保健室
	13	火	13:05 15:00	内科検診①	3年次生	川島内科学校医	保健室
	16	金	9:00 10:30	身体測定	全生徒	全職員	各検査場
			9:00 10:50	貧血検査	2年次生	市医師会検診センター	保健室
	20	火	12:35 14:50	貧血検査	1年次生	市医師会検診センター	保健室
	21	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
23	金	13:05 15:30	胸部レントゲン	1年次生	やまがた健康推進機構	保健室前検診車	
5	27	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
	11	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
	12	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
	13	木	8:50 10:30	眼科検診	全生徒	大村眼科学校医	保健室
	18 19 20	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
	27	木	13:05 15:00	内科検診③	2年次生	根本内科学校医	保健室
	28	金	8:50 11:50	歯科検診	全生徒	太田・齋藤学校歯科医	保健室
6	2	水	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

感染症予防対策として以下のことを徹底しましょう。

- 1 マスクを常時着用すること。なお、熱中症の危険がある場合昼食時等は例外とするが、その際は会話を控えること。
- 2 毎朝必ず検温と健康観察を行い、検温システムに入力すること。登校前に入力を忘れた場合は、生徒昇降口に入る前に入力すること。昇降口に2台消毒薬設置していますが、検温器具を置いていますので活用してください。使用後は手指の消毒を徹底しましょう。
- 3 自分自身または同居家族に発熱、せき等の風邪症状が見られる場合は登校を控えてください。
- 4 通学に公共交通機関を利用する場合は次の点に留意してください。
 - マスクの常時着用
 - 登校後速やかに手指消毒
 - 車内では入り口付近にとどまらず比較的空いてる場所に移動
 - 比較的乗客が少ない時間帯の列車の利用（できるだけ早い時間帯）
- 5 部活動について次の点に留意してください。
 - 風邪症状がある場合は参加せず、医療機関を受診し、顧問に診断結果を連絡すること。
 - 同居家族に風邪症状がある場合も参加しないこと。
 - 可能な限りマスクを着用すること。特に会話をする際はマスク着用すること。
 - 部活動前後、特に更衣室や部室の使用及び特に下校途中でのマスクを着用徹底し、複数人での飲食は控えること。