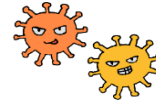




# ほけんだより



2020年 7月号

藤蔭高等学校

保健室

～新型コロナウイルスに負けず、みんなで乗り越えよう！～

感染予防として先週まで掃除や昼休み時間など一部対策をとっていましたが、今週から完全に通常に戻ります。しかし、コロナウイルスが収束したわけではありません。東京都では感染者が連日100人を超え、九州でも少しずつ感染者が出ています。まだまだ油断はできない状態です。学校生活が通常になり、運動部の大会も始まりますが、今まで以上に感染予防に対する皆さんの心掛けが重要となってきます。もう一度、「感染予防法」を確認し、自分の行動を見直しましょう。通学生は、健康観察表の裏にのせてある「新しい生活様式」を家族で確認しましょう。



## 毎日、保健委員会も頑張ります！

保健委員長・副委員長を中心に感染予防の呼びかけに努めています。

委員会活動が再開するまでの間、保健委員長と副委員長が毎日お昼の放送をしていましたが、委員会活動が再開した先週からは、日替わりで各クラスの保健委員が放送し、音楽の前後に、保健に関する呼びかけをしているので、その内容を再度簡単に紹介します。

- \*手洗いは、ハンカチやタオルできちんと拭く。
- \*手指消毒だけで済ませない。
- \*外したマスクを置きっぱなしにしない。
- \*顔や髪の毛をあまりさわらない。
- \*爪は、短く切っておく。
- \*食後の口腔ケア。歯みがきやマウスウォッシュをする。
- \*食中毒予防。ご飯をしっかり食べる。
- \*熱中症予防。こまめに水分をとる。
- \*マスクの予備を準備しておく。
- \*睡眠時間をしっかりとる。



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

毎日日替わりで呼びかける  
ので、皆さんの行動を振り  
返って確認して下さい。

## からだの健康管理と心のコントロールを上手にしよう！

最近、保健室の来室者が増えています。症状は、吐気・頭痛・腹痛・倦怠感などです。気温が高い日は、熱中症になったり、マスクで息苦しくなり、吐き気や頭痛をおこすことがあります。また、冷房で体が冷え腹痛をおこしたり、ストレスで胃腸の機能が低下することもあります。この時期いろいろな要因が重なって、体調不良になりやすいので健康管理をしっかり行い、心のコントロールもできるようになりましょう。

ストレスがたまると免疫力も低下して体調をこわしやすくなります。つらい時、イライラする時、泣きそうな時・いろいろあると思いますが、そんな時はおいしいものを食べたり、きれいなものを見たり、好きな音楽を聴いたり、好きな色のアイテムを身につけると、少しリセットできますよ。

自分に合うストレス解消法を見つけ、自分とうまく付き合っていきましょう！



7月7日は七夕でした。小さい頃は短冊に願い事を書いた覚えがある人もいますが、大きくなるにつれ季節の行事を忘れがちになりますね。

消毒作業で校内を巡回していると、保育コースの廊下に短冊が下がっているのを見て心が和みました。

コロナ対策や保健室対応でギスギスしている自分を反省しました。

他にもすてきな季節の飾り付けがされていて、いやされます。保育コースに感謝です。

【お知らせ】\*検尿(予備日)・・・17日に変更 \*内科検診・・・21日(1年)、28日(2.3年)

