



5月



令和2年5月号

安城市立明祥中学校 保健室

# 元気もいもい!!

休業期間が延長となりましたが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。ついつい気が緩みがちになりますが、家にいることが長い今だからこそ、できることを見つけて取り組んでみましょう。そして、計画的に時間を使って、配付された課題に取り組んだり、家のお手伝いや、身の回りの整頓をしたりして、6月からのスタート準備をしていけるといいですね。

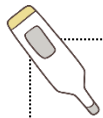
生活のリズムを整えていくことも大切になるので、体力を向上させるためにも、朝食を食べ、体温を測り、着替えをして、朝のリズムを作りましょう。休業明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 体温測定をお願い

4月に引き続き、5月も朝の体温を測定してください。

自分の体調管理に大切なこととなります。

平熱を知るためにも毎日記録し、5月の健康チェック表に記入しましょう



## <保健室の利用>

- ★けがをしたとき
- ★頭やお腹など体の調子が悪い時
- ★悩みや困っていることなど相談したい時
- ★ちょっと休憩したい時
- ★体のことについて知りたい時 等



## <保健室での処置>

- ★保健室で内服薬(飲み薬)を渡しません。
- ★あくまで応急処置となります。医療行為や継続的な処置はしません。
- ★本人の様子により、「授業を続ける」「体育(部活動)は見学する」「1時間保健室で休養して様子を見る」「ただちに帰宅をする」などの判断を行います。1時間休んでも回復しない場合は、早退することもあります。



いずれの場合でも、授業時間中は基本1時間までが原則となっています。

## 学校医の先生方

学校医 深津 敦司 先生(深津医院)  
 学校歯科医 榊原 章一 先生(榊原歯科)  
 眼科医 堀 健二 先生(堀眼科)  
 学校薬剤師 牧 清史 先生(ひめ調剤薬局)

～お世話になります～



養護教諭の やまぐろ えりこ 山黒 恵理子 です。

本年度より、明祥中学校勤務となりました。笑顔で学校生活を送ることができるよう、心とからだの健康をサポートしていきます。けがや病気の時、なにか不安なこと、困ったことがあるときには、遠慮せずいつでも保健室に来てくださいね。なかなか会えない期間が長く、寂しい思いがありますが、みなさんに会えるときを楽しみにしています。



# 健康診断について

5月末まで、臨時休業が延長したことで、予定していた健康診断の日程が大幅に変更されます。新型コロナウイルス感染症の流行状況をみながら今年度中に順次実施していく予定です。校医さんを含めた関係機関と日程調整していきますので、決定次第、連絡させていただきます。

## 新型コロナウイルスによる『3つの感染』を防ぎましょう

### 感染その1

#### 病気そのもの

風邪症状がみられたり重症化して肺炎を引き起こしたりすることがあります。

### 手洗い・咳エチケット・人混みを避ける

一人一人が衛生行動を徹底しましょう。自分のためだけでなく、周りの人のためにも行うことが大切です。



### 感染その2

#### 不安と恐れ

わからないことが多いため、強い不安や恐れに振り回されてしまうことがあります。

### 1.規則正しい生活習慣を保つ

生活リズムの安定は、心の安定につながります。体の免疫力も高めます。

(次ページ 生活のリズムを作ろう 参照)

### 2.悪い情報ばかりに目を向けない

### 3.悪い情報と距離を置く時間をつくる

### 4.心地よい場所や時間をつくる



恐怖に振り回されずに

★正しく知り

正しく恐れて



### 感染その3

#### 嫌悪・偏見・差別

不安や恐れは、病気に対する偏見や差別を強め、信頼関係を壊してしまいます。

### 1.差別的な言動に同調しない

### 2.ねぎらいと敬意をもつ

医療従事者、お店で生活を支えている人など、だれもが感染拡大を防ぐ努力をしています。すべての人へのねぎらいの気持ちや、敬意をもちましょう。



# 生活のリズムを作ろう

朝食を食べる

My こだわり時間割を確認する

(書いて満足しないように!)  
(好きなことをしてリフレッシュする時間も大切です。  
ゲームやスマホの使用時間を決めておこう)

早起きをする

(太陽の光を浴びよう!)  
(毎日決まった時間に起きよう)

軽い運動をする

(学校のHPにも、先生たちが運動について  
載せているので、真似してやってみよう)

早めの就寝

(夜更かしせず、決まった時間に布団  
に入り、体も心も休めましょう)

決まった時間に夕食を食べる

(もちろん昼食も食べて、3食しっかりと)

## 臨時休業中、気持ちにこんな変化は起きていませんか?

自分の体調や  
将来が不安・・・



不自由な毎日で怒  
りや不安を感じる

周りの人が感染して  
いたらどうしよう・・・  
心配だ・・・



これらは今、多くの人を感じる、自然な気持ちです。以下の例を参考にして、無理せず、心の健康についても考えていきましょう。

食事をしっかり食  
べ、できるだけ身体  
を動かします。



いつも決まった時間に起き、布団に入り、眠ります。

今日1日の目標を決め、実行します。  
「できた! やり終えた!」といった達成感を得ます。



わき出てくる感情(不安な気持ちなど)は否定せずに、認め、受け止めます。  
(例:「私は今口口な気持ちでいるんだな。それもそうだよ。このような状況だもの・・・」  
人に話すことはもちろん、紙に書くことでも効果があります。)



もしも相談できる人がいなかったり、家の人や先生に話さなくて困ったりしたときには・・・☎電話相談窓口  
\*24時間子供 SOS ダイヤル: 0120-0-78310 \*子どもの人権 110 番: 0120-007-110 \*チャイルドライン: 0120-99-7777

楽しく、リラックスする方法を実行します。  
(例: 音楽を聴く、絵を描く、良い香りをかぐ、  
ストレッチをする、休業後にしたいことを考える、など)



☞ あなたは、今日という1日を、どんな1日にしますか?