



保健室だより



コロナ禍で始まった新学期。緊急事態宣言が再び発令されたり、臨時休校になったりと、落ち着いて学校生活を送ることが難しいですね。もともと新年度はクラスや先生、教室が変わり、少し緊張気味になります。そのうえコロナによっていろんな制限があったり、今は自分の思う通りに過ごすことが出来ない毎日ですが、まずは「自分のペースで新しい環境に慣れる」ことが大切です。「あせらず」「周り比べず」にすることで、緊張がとけ、自分らしくいられるようになります。そのために、まずは体調をしっかりと整えましょう。早寝早起き、栄養のある食事をすること！規則正しい生活を送ることで、気持ちにも余裕がうまれます。皆さんにとって充実した1年となりますように！

感染対策のお願い



①朝、必ず検温（健康観察）を行ってください。

- 熱がある場合や熱はなくても咳、のどの痛みなどの風邪症状がある場合は、学校へ連絡し（さくら連絡網又は電話）、自宅で休養してください。解熱後最低 24 時間は症状の確認を行い、症状が良くなるまで自宅待機し、健康観察をしてください。
- 風邪症状が続く場合や息苦しさ・味覚嗅覚障害・高熱がある場合は、かかりつけ医や「新型コロナ受診相談センター」へ連絡してください。PCR 検査や抗原検査を受ける場合は、必ず学校にその旨を連絡してください。
- 健康観察カードは毎朝登校前に記入し、学校に持ってきておきましょう。学校で体調が悪くなった場合は、健康観察表をもって保健室へきてください。

②必ずマスクを着用してください。

- これから気温があがり、マスクをするのが難しい場合は外してもかまいません。ただし、その場合は咳エチケットやソーシャルディスタンスを必ず守ってください。マスクなしで大きな声でしゃべったりするのはやめましょう。

③教室に入る前、活動の前後、食事の前後、帰宅後は手洗いをしてください。

- 感染予防の基本は手洗いをしっかりすることです！各階トイレには石けんがありますのでこまめに手を洗うようにしましょう。各階階段鏡前、保健室前、職員室にはアルコール消毒液を置いています。必要な場合は使用してください。



④昼食について



- 昼食時は黙食！喋らず向かい合わせ、食べ終わったらマスクをすぐつけましょう。

⑤その他感染予防について

- 教室は出来るだけ換気し、できない場合は休み時間は必ずドアを開放しておくこと。
- 物の貸し借りをせず、必ず自分の物を使用してください。
- 規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。

一人ひとりの心がけが大切です！不安な気持ちがある人は相談してくださいね。

保健室

今年4月、茨木西高校から転勤してまいりました！

野田と下村といます。どうぞよろしくお願い致します

保健室は、ケガや体調不良時の救急処置はもちろん、



ちょっと気分が落ち込んだ時や、たくさんの人の中にいるのがつらくなった時、イライラした心や波立つ思いをコントロールできなくなった時などに

自分自身をクールダウンさせる場として利用することもできます。

また、自分の健康のことで不安なことがあれば、気軽に相談してください。

みなさんがより良い学校生活を送れるように、少しでもお手伝いできればと思っています

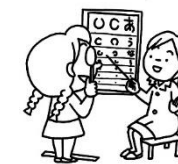
☆保健室のルール☆

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、体調不良者は入室前に検温を行います。その後、熱がある場合は、有熱者待機スペースにて対応します。
- 基本的には体調不良の場合は早退してもらうこととなります。
- 保健室での休養は原則として**1時間**です（授業は欠課になります）
- 保健室内での**飲食・携帯**の使用は原則禁止です。
- 内服薬は一切出しません。
- 休養している人がいる時には静かにしましょう。
- 保健室前の身長・体重計は使用しても構いませんが、スリッパは脱いで使用してください。



今後の健康診断の予定

- 5月27日（放課後）（欠席者）身体測定
- 5月28日（14時～）（欠席者）内科検診
- 6月1日 検尿2次（対象者のみ）
- 6月18日（9時半～）心臓2次（対象者のみ）



2、3年歯科検診、1年視力検診は延期になっていますので、日程が決まり次第、連絡します。