

濃さを増す若葉の緑や色鮮やかな草花が綺麗な季節になりました。風や日差しも柔らかく、過ごしやすい時季です。新年度が始まって一ヶ月。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出やすい頃です。そんな人は、風が運んでくれる香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。



学校における感染対策

1, 体調管理について

- 朝の健康観察は、継続して実施します。毎朝、健康チェックを行ってから登校しましょう。
- 症状のある場合は、医療機関に受診するようにしましょう。



2, 感染対策について

- 基本はマスクの着用は求めないこととします。ただし、感染拡大時や通学時の混雑する場面、医療機関を受診する場合は、マスクを着用することをお勧めします。
- グループワークなどの活動では、2方向の窓を同時に開けて常時換気をしましょう。
- 手洗いや手指のアルコール消毒を行いましょう。
- 日頃から早寝早起きやバランスのよい食事、適度な運動など、免疫力を高める体づくりに努めましょう。

3, 出席停止について

出席停止の期間が、**発症後翌日から5日間、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで** となります。

※無症状の場合は、検査を行った日から5日を経過するまでを基準とします。

症状が軽快とは…

⇒解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを言います。

本校では、インフルエンザ等の感染症と同様に、出席停止のお知らせの用紙を利用しますので、感染した場合は、学校に連絡をください。出席停止の用紙は、学校から渡すこともできますが、ホームページから印刷することも可能ですので、必要な場合には、ご利用ください。また、**出席停止解除後も、発症から10日を経過するまでは、マスクを着用**し周りの人へうつさないような配慮をしましょう。

なお、今までのように軽微な症状での欠席は、出席停止にはなりません。**濃厚接触の場合は、行動制限はなくなりますが、特に5日間は体調管理を行いましょう。**

熱中症に注意！

4月後半から暑さを感じる日が増えてきました。でも、急に暑くなった日は熱中症に注意が必要です。「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないこともあり、いきなり激しい運動をすると熱中症になる危険性があります。下記の「熱中症予防のポイント」を押さえ、適切に行動しましょう。

【熱中症予防のポイント】

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく
- 日頃から規則正しい生活を送る



油断せず、しっかり対策をしていきましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも必要です。

心の健康について考えよう

友だちと話すのが苦手な人、友だちとの付き合い方で悩んでいる人などはいませんか？ そんな人が、少しでも楽な気持ちになれるよう、今回は事例を通し、心の健康について、みんなと一緒に学んでみたいと思います。

こんな時、あなたならどう感じますか？

01,

友だちに好きな芸能人の話をしたら、「私はあまり好きではない」と言われた



- ①もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ②どうして私のことを否定するの？
- ③私とは好みが違うんだな

02,

友だちに SNS でメッセージを送ったけれど、返事が来ない



- ①返事をするほどでもないってこと…？
- ②無視されている!?
- ③今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の心のクセに気づこう！

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい「心のクセ」を持っているのかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう！

★気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書きだし、数日後に見返してみましよう。「こんな時に・こう感じる」という自分の心のクセがわかると、感情に振り回されにくくなります。「自分を知る」ことは大切なことです。



他にもこんなことが…

参考してみてください！

- ★朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ★思いっきり体を動かす
- ★好きなことをやる



保健室からの連絡



5月末まで、定期健康診断が続きます。健康診断の結果、「受診のおすすめ」の用紙をもらった人は、病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。より健康で生活を送るためにも、早めの受診をおすすめします。早めに受診すれば、治療期間も短くてすむことにもつながります。

なお、治療が終わった人は、治療結果を学校へ提出してください。

5月11日(木)に視力・聴力・歯科の「受診のおすすめ」用紙を渡す予定です！

保健室のひとり言



先日、遠足が行われました。各年次で目的地は違いましたが、それぞれ自然を満喫できたでしょうか。私は2年次とともに行動しましたが、往復15kmの道のりはしんどかったようで、足の裏に水ぶくれができていた生徒も…。でも何事も最後まで頑張りぬく経験は大切です。私としては、普段保健室で見る姿とは違う生徒の様子や楽しそうな笑顔をたくさん見ることもでき、とてもよい機会となりました。行事って、いいですね。