

保健だより

令和2年 5月
東京学館船橋高等学校
保健室



疫病退散!!
アマビエ♪

みなさん、元気になっていますか？ 長い休校が続いていますが、みなさんが心身ともに健康に過ごすことができているか心配しています。新型コロナウイルスの終息は容易ではないと思いますが、この事態が1日でも早く収束し、みなさんといつも通りの学校生活をおくれることを楽しみにしています。学校が再開してもしばらくは制限のある学校生活になるかと思います。いまからできることとして以下の3つの気をつけてほしいことを心掛けてください。

みなさんが笑顔で生活できるよう、1人ひとりができることを考え、行動し過ごしましょう!!

3つの気をつけてほしいこと



感染させない・広げない

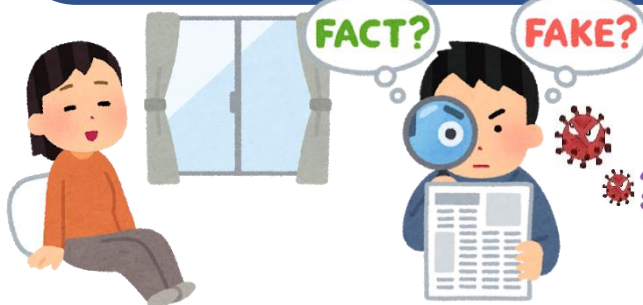
3密を避ける 手洗い 換気
栄養 睡眠 運動 消毒
規則正しい生活習慣 環境整備
マスク 不要な外出をしない

ソーシャル



不安・自分のところに気づく

様々な情報で不安になることがあります。正しい情報か、確認し判断しましょう！
コロナ鬱もできています。イライラする。
不安で落ち着かない。何となく元気が出ない。
わけもなく悲しい。など、自分のところに気づき、
自分自身を色々な角度から観察してみましょう。



差別しない

特定の人・地域・職業に対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見はおこります。差別を受けるのが怖くて受診をためらい結果として拡散を招く悪循環にもなってしまいます。差別的な言動には同調しないようにしましょう。発言が自分を傷つけてしまわないように・・・



常に感謝の気持ちを忘れずに!!
我慢しているあなたも偉い!
ありがとう(^▽^*)♪

ちゃんと夜寝ていますか?
まずは規則正しい生活を!



パンクシー作品
知っているかな?



今までに経験したことのない状況に身体も心も戸惑うことがあります。時には情報を入れすぎないようにしてみたり、友達と連絡をとってみたり、気分転換も大切にしてください。

相談したいことがあれば、学校、スクールカウンセラーに連絡をしてください。学校以外の相談機関については2枚目に記載しています。不安なことがあれば相談してください。待っています。



相談機関



- ・新型コロナコールセンター 0570-200-613 24時間(土日祝含む)
- ・船橋市新型コロナ感染症相談センター(接触者相談) 047-409-3127 8:00~20:00
- ・24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310(なやみいおう)
- ・千葉県子どもと親のサポートセンター 0120-415-446 24時間
- ・千葉県精神保健福祉センター 043-263-3893

大丈夫、困った際は、相談しましょう。



分散登校(今後の登校時)に対して

お願い



- ① 登校前、検温し、微熱がある場合、登校を控えてください。
→その場合、かならず保護者から学校へ連絡してください。



- ② 学校で体調不良を訴えた場合、早退の措置をいたします。

家族の迎えの必要な場合は、長時間学校へ留めておくことができませんので、原則1時間以内にお迎え
いただくようお願いいたします。**(※事前に方法等について話し合っておいてください)**



- ③ 学校専用バスは、日頃、換気、消毒に努めていますが、みなさんも乗車する際は、必ずマスクを着用し、
朝、体調がすぐれない場合は乗車を厳に慎んでくださるようお願いいたします。

マスク配付について



国からマスクが届きました。分散登校の際に配布します。
使い方や洗い方などは下記のアドレスへアクセスください。

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>

上は封がされていません→

1ヶ月使用できるそうです。6月にもう一枚届く予定です。



*マスクについては、検品済みですが、不備があった場合すぐに連絡ください。
画像の通り、送られてきた時点で個包装はされているものの、封はされていません。
大切に扱ってください。

養護教諭の南です。

普段であれば、この時期は様々な検診を行う予定でした。このような事態となり、
今年の検診は今のところ未定です。決まり次第、連絡しますが、体調に不安のある
場合、個人的に受診をお願いします。

みなさんの健康のサポートができたらと思います。よろしくお願いします♪

