

保健だより 5月

令和2年5月8日(金)

村上中等教育学校 保健室

突然の臨時休校となりましたが、みなさんは健康に過ごせたでしょうか。今月いっぱいも休校ですが、週1回の登校日が設けられました。生活リズムを整え、学校生活にも少しずつ慣れていきましょう。

ニュース等でご存じの通り、新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行しています。私たちは、感染が広がらないように、一人一人が責任ある行動をとらなければなりません。今後も、毎朝必ず検温をし、発熱がある場合や風邪症状が続いている場合には登校を控えてください。手洗い、マスクの着用、咳エチケットなど、今後も続けてほしいと思います。



健康診断について(5月7日現在)

学校保健安全法施行規則により、定期健康診断は本来6月末までに実施されますが、新型コロナウイルス感染症に関する休校措置や感染予防の観点から、今年度は延期とし、年度末までの実施となります。ただし、内科検診や心臓検診においては、心疾患等、生命に関する疾病等を早期に発見する必要があるため、6月末までに実施することが望ましいとされていますが、今後の状況次第で、また変更があるかもしれません。

健康診断の項目	対象	日時	場所
尿検査	全校	未定	
内科検診・結核検診	1～3年生	6月30日までに実施予定だが、日時は未定	保健室
内科検診	4～6年生	6月30日までに実施予定だが、日時は未定	保健室
心臓検診 胸部X線撮影	1・4年生 4年生	6月30日までに実施予定だが、日時は未定	会議室、保健室 検診車
耳鼻科健診	1～4年生	未定	保健室
歯科検診	全校	未定	会議室
眼科検診	全校	未定	保健室
色覚検査	希望者	学校再開後	保健室

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、さらに延期する可能性もあります。健康診断の日程につきましては、決定次第お知らせします。ご不明な点がございましたら、いつでもお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症でストレスをためないために。

いつもと違う状況、急なスケジュール変更で、悲しくなったり、こわくなったり、不安になったり、イライラしたり…とストレスを感じてしまうことは当然のことです。このような状況の中でも、なるべくストレスを溜めないように、以下のことに気をつけましょう。



① 信頼できる人と連絡をとろう

あなたはひとりではありません。家族、友達、先生など、あなたが信頼できる人と連絡をとりましょう。人と話すことで、心の安定が保たれます。

② 規則正しい生活を心がけよう

感染予防のためにも、ストレスを溜めないためにも、大事なことです。いつもと同じ時間に寝て起きる、ごはんを食べる、メリハリのある生活を送ることを心がけましょう。

③ 正しい情報を見極めよう

SNS 等には、憶測の飛び交った情報もあります。政府や病院等の情報から確かなものを見極めましょう。正しい情報を知ることは、あなたの家族や友達を守ることに繋がります。

④ できる範囲で身体を動かそう

適度な運動は、身体も心もスッキリさせることができます。ストレッチや筋トレをしたり、動画等を見ながら、できる範囲で身体を動かしてみるといいでしょう。

⑤ 我慢せずに相談しよう

もし、身体や心の調子が悪くなったら、信頼できる人に伝えましょう。きっと力になってくれます。そして、身体の具合の悪いときには、外から出ずに家で過ごしてください。

今月のスクールカウンセラー来校日

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 ✿	13	14	15	16	17
18	19 ✿	20	21	22	23	24
25	26 ✿	27	28	29	30	31

相談時間

- ① 13:20～14:05
- ② 14:20～15:05
- ③ 15:20～16:05
- ④ 16:20～17:05

場所:特別棟1階 教育相談室

- ✿相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。
- ✿保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

