

ほけんだより 10月

令和3年10月
川越高等学校 保健室

夏休みから続いた長い自宅での生活、みなさんはどのように過ごしていましたか。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。気候に合わせて服装など考えて体調管理に気をつけてください。まずは、自分のペースで無理をせず、リズムを整えていきましょう。

新型コロナウイルス感染症防止のため登校前の検温の入力、保健室の利用方法の変更など、みなさんをお願いすることがあります。よろしくお願いいたします！

学校に登校する際のルール

①毎日必ず自宅で検温し、体調不良がないことを確認して Classi へ入力する。

→風邪症状（発熱、咳、喉の痛み、鼻水、鼻づまり等）、息苦しさ、だるさなどいつもと違うと感じたときは登校を控える。

感染症や濃厚接触者の場合は、速やかに学校まで連絡してください。欠席するときは、欠席理由を必ず伝えてくださいね！

出席停止の対象は9月のほけんだよりを確認するか、学校のHPを確認してください。

②キレイなハンカチを持参してください。友達と貸し借りはしないこと。



③マスクを着用すること、昇降口での手指消毒をお願いします。

学校生活における留意点

◆こまめで丁寧な手洗い！

学校では、昇降口・各HR・特別教室の廊下など手指用のアルコール消毒を設置してあるので、必要なときに使用してください。石けんで30秒かけて手洗いし、清潔なハンカチでしっかり拭くことが最も効果的です。

◆2m程度の距離をとって人と接する！

3密（密閉、密集、密接）を避け、**昼食は黙食を徹底**してください。飲み物の回し飲み、食べ物をあげたりもらったり、貸し借りなども控えてください。常時、換気をしましょう。

◆電車やバスでの会話は控えて！

マスクを着用し、会話は控えてください。顔を触らないようにしましょう。降りた後に手指消毒をすると効果的です。

◆免疫を高める！

十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事で免疫力を高めましょう。

*新型コロナウイルスのワクチン接種をした人もマスクの着用をお願いします。

メンタルセルフチェック！

心身ともに疲れている人が多いと思います。自分自身でも気付かないうちに不調が出ているかもしれません。このようなことはありませんか。

チェック	項目	チェック	項目
	ひどく落ち込んでいる		好きなことを楽しめない
	学校へ行きたいけど行けない		人と交流をしなくなった
	夜眠れない		休んでも疲れている
	食事を食べられない、吐く		SNS が気になり不安になる
	イライラする		孤独を感じ、怖い
	集中できない		何もやる気が出ない

引用、参考：国立成育医療研究センターこころの診療部リーフレット

いつもと違うなと感じたら、自分を責めたり、一人で抱え込まないようにしてください。担任の先生や保健室、スクールカウンセラーに相談してください。学校以外にもメールや LINE で相談できる場所もあります。(https://www.ncchd.go.jp/news/2021/210412_2.html)

あなたの目、疲れていませんか？

10月10日は、目の愛護デー

目が重い、痛い、かすむ、まぶたのけいれんなど慢性的な疲労を感じていることを疲れ目と言います。症状がひどい時には眼精疲労とも呼ばれます。

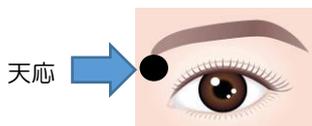
原因①パソコンやスマホ

原因②度の合わない眼鏡やコンタクト

原因③自律神経の乱れによる血流の悪化

対処方法 1時間ごとに15分ほど休養するのが理想です。

温かいタオルを目の上に置く、遠くを眺める、眉間の少し下の骨のくぼみ（天応）を軽く押して筋肉の緊張を緩める。10秒ほど軽く押ししてみて！



10月のカウンセリング

1日、8日、15日、
22日、29日

予約は保健室まで♪
気軽にどうぞ(^)

☎ 059-364-5965

保健室の利用について

保健室は、体調不良の早期対応を心がけていきます。

出入り口にスマホ型の体温計を設置します。入室前に確認して微熱や発熱があった場合は、入室せずにその場で待っていてください。また、感染症に関する問診を追加していきます。

保健室の利用は、原則1時間です。体調が改善しない場合は早退しましょう。早退した場合、速やかに医療機関を受診し、療養してください。また、心配なこと、不安に思っていることなど、気軽に相談してください。