

# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和2年5月13日発行  
5月号

緊急事態宣言が延長され、外出自粛の中、おうちでどのように過ごしていますか？工夫して体を動かしたりしている人、SNSを利用してだれかとつながっている人、様々だと思います。また、学校が始まった時には、話を聞かせてくださいね。

さて、いよいよ**分散登校**が始まります。学校においては、できるだけ**感染予防**に務めて準備をしていますが、登校するにあたって皆さんにも協力してほしいことがありますので、どうぞ一緒によろしくをお願いします。

## 定期健康診断日程(予定)

保護者様へ

現在のところ、以下のように調整をしております。学校で行う健診は、スクリーニング検査であり、お子様一人ひとりが学校教育を円滑に行い、安心して学校生活を送れるために実施されるものであります。しかしながらこのような状況下では、十分に体制を整えることができません。健康診断の実施が滞っていることにつきまして、ご理解いただけただけだと思います。

また学校を再開するにあたり、健康に心配な方がおられましたら、ご相談に乗らせていただきますので、学校の方にご連絡いただければと思います。

心臓や腎臓他、すでに個人受診をされており、学校生活管理指導票を持っていらっしゃる場合は、登校日に提出をお願いしたいと思います。

内科健診	6月18日(木)	5、6限目	全学年
歯科健診	9月16日(木)	5、6限目	全学年
身長・体重・視力・聴力検査	3年	7月30日(木)	4限目
	2年	8月20日(木)	5限目
	1年	8月25日(火)	5限目

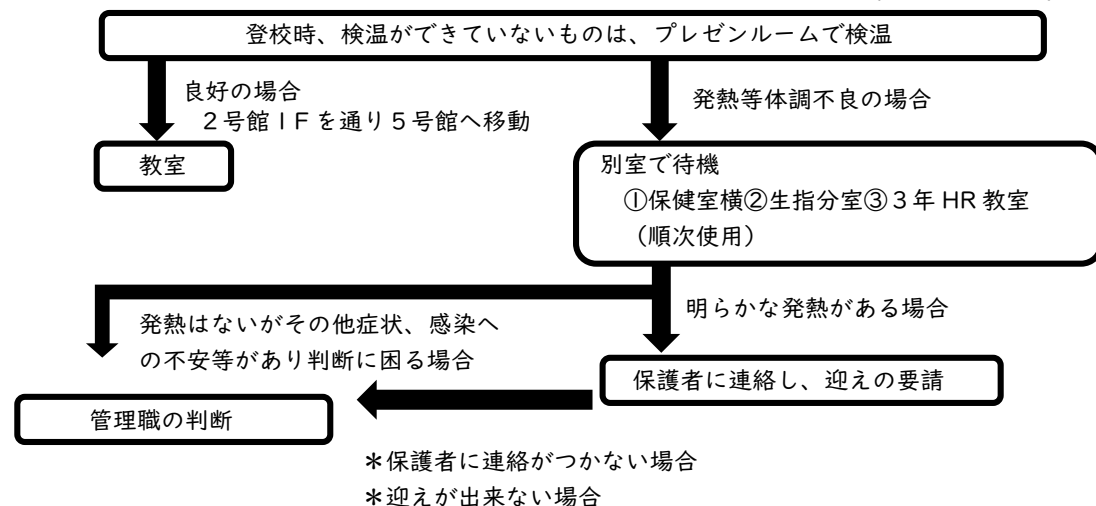
心臓健診・結核健診	1年生	5月29日(金) AM
心臓二次健診	対象者	調整中
検尿	全学年	調整中

## 学校登校前をお願いしたいこと

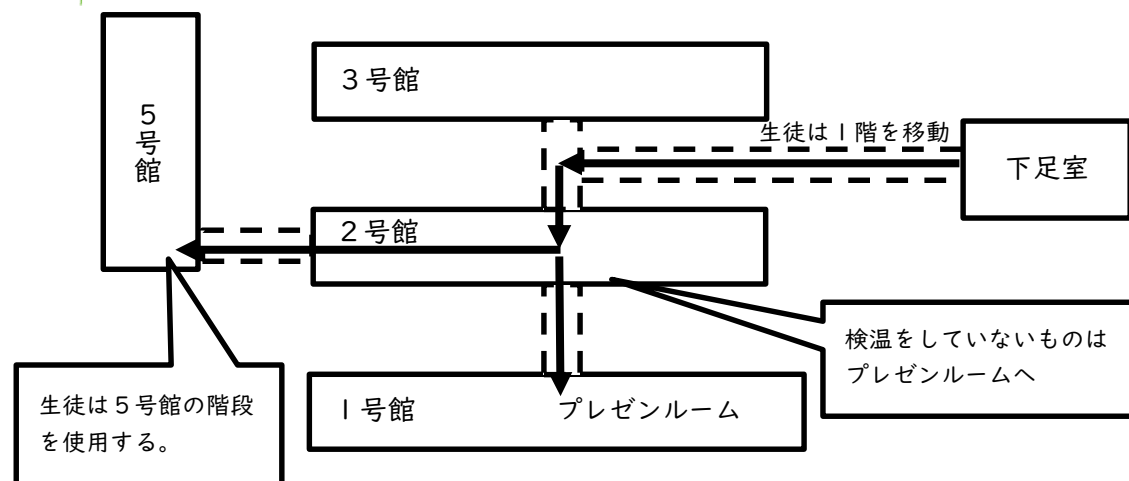
1. 自宅で体温を測り、健康観察表に記録して登校すること(毎日図ることで、平熱がわかります)
2. 少しでも体調が悪い場合は、無理をして登校せず自宅で休養してください
3. 石鹸や流水での手洗いをしっかりお願いします(アルコール消毒は水場のないときに活用しましょう)
4. 自宅を出るときから帰宅するまでマスクを着用してください

## 登校時における心身の健康観察・対応について

※5月31日までの対応です



## 登校時の動線



### 1. 手あらい

外出から帰った時、食事の前、せきくしゃみのあと…etc  
手を洗うタイミングを決めておこう！



### 2. せきエチケット

せき、くしゃみがとびちらないように、マスク、ハンカチ なければ…ひじの内側でもいいよ。口をおさえよう。



### 3. 顔をなるべくさわらない

目、口、はな etc なるべくさわらないようにがまん  
さわりたくなったらまず手洗いへ



### 4. 不調のときは休む

風邪症状があるとき、熱があるとき etc  
家で安静にする。まわりは休める環境と雰囲気を作る



### 5. 人とのキョリをとる

手を広げても届かないキョリ  
(ウイルスが届かない)



### 6. 3つの密をさける

さそわれても、自分を守るためにも断ろう。



①むんむん  
(換気が悪い)

### 7. 家ですごす

ウイルスが広がらないためには、動かない、人と会わないことが大事



②ぎゅうぎゅう  
(たくさんの人)

### 8. 安全なひなん場所

公園や散歩 etc  
3密、人との近いキョリをさけて時間をすごせるところを見つける



③がやがや  
(近くで会話)

### 9. こまったときリスト

いざというとき SOS を出すところ  
夜でも連絡できる人、買い物頼める人  
役所、病院、警察 110、救急 119・・・  
自分のリストをつくっておく



### 10. SNS・メディアと適度に付き合おう

マイルールを決めておこう！  
いざというときに見る情報源は決めておく



### 11. エネルギー温存

休息、睡眠、手抜きしてエネルギー温存  
食事、体を動かす、生活リズムなど、自分の健康に合うことをムリなく取り入れる

### 12. からだ・こころの調子をチェック

からだところの調子を定期的にチェック  
ストレスをみえる化  
ストレスになってること  
解消法を書き出してみる



### 13. 深呼吸&自分にやさしい言葉かけ

深呼吸してリラックス。自分にたくさんやさしい言葉をかける。



### 14. どんな気持ちもOK

不安もこわいもイライラも・・・  
どんな気持ちもOK  
いいころがあったら  
喜ぶのも楽しむのもOK  
言っても大丈夫な場所があるといいな

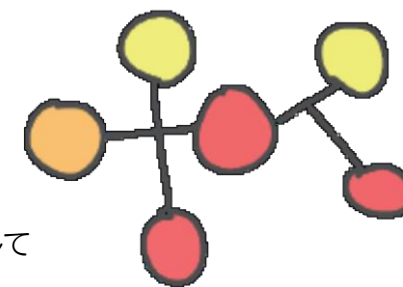


### 15. ハッピーリスト

家のなかのできること  
3密をさけてできること  
その時の状況にあわせて  
ちょっと元気になれること  
楽しいこと、ひまをつぶせることを見つけておく

### 16. 誰かとつながる

メールやLINE、ビデオ電話などいつもより少し意識して  
人と連絡を取る。声をかけられる人から声をかけあう。



### 17. 差別や偏見・個人攻撃にNO

感染した人や家族が孤立しないようにしよう 正直に言って大丈夫なようにしよう  
医療、保健ほかたくさんの支えてくれているみなさんへ感謝しよう  
差別や偏見にはみんなでNO！