ほけんだより 9月

2020.9.18
大阪府教育センター附属
高等学校　保健室

やっと秋らしい涼しさを感じられるようになってきましたね♫

９月は、**夏休み明けの生活リズムの乱れ**や**季節の変わり目**等、様々な原因で心身ともに体調を崩す人が多いので、例年保健室の来室者数が１年で最多です。今年も皆さんの表情を見ていると、疲れが溜まっているのかな？という人がちらほら…(゜－゜)

身体の疲れに関しては、休養や受診等の**自己管理**が重要ですが、**心の疲れ**に関しては、「自分だけでは解決できそうにないな」と感じたら、一人で抱え込まずにおうちの方・友達・先生など…頼れる人に必ず相談してくださいね。本校では**スクールカウンセラー**の予約も受け付けていますし、毎日昼休みに『**ゆるりすとるーむ**』の開室もしています。詳しく知りたい人は、周りの先生や保健室まで◎

明日はいよいよ文化祭ですね(*^－^*)

今年は様々な制限がある中ではありますが、皆さんの創意工夫をこらした成果が見られるのを楽しみにしています♪

安心安全な文化祭にするために、保健室からいくつかのお願いがあります。皆さんでルールを守って、楽しい文化祭にしましょうね◎

★☆　保健室からのお願い　☆★

その①　手洗い・手指消毒の徹底！

⇒基本的には、こまめな手洗いの徹底をお願いします。更に、各クラスや活動場所に消毒液を設置していますので是非有効活用してください！

その②　マスクの着用！

⇒普段の学校生活でもお願いしていますが、文化祭ももちろん同じです。お客さんとして楽しむ時だけでなく、接客・宣伝活動等の際もご協力よろしくお願いします！

その③　ソーシャルディスタンスを意識！

⇒入場制限やイスの配置の工夫等の感染症対策を実施しています。必ず各活動場所の指示に従って下さいね。

ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあけましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょう？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

９月は防災月間です！

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら…？一人だったら…？とっさの時に、自分や大切な人を守れるように保護者の方とも相談しながら準備をしておきましょう！

なにが必要？ 非常用持ち出し袋 チェックリスト

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- ☐ 水
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ タオル、ブランケット
- ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉（マウスウォッシュがあると便利）

- ☐ 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低３日分あると安心！）
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ペン、ノート
- ☐ 防犯ブザー

感染症対策にも
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

女子はさらにプラス
- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

キリトリ✂

切り取って財布に入れて持ち歩いたり、家族全員がわかる場所に置いておくと便利ですよ◎　災害用伝言ダイヤル等、いくつかの連絡手段を相談しておきましょう！

わが家の防災メモ

使い方：171をダイヤル → 録音は1 / 再生は2 → おうちや家族の電話番号を入力（XXX－XXX－XXXX）→ 音声ガイダンスに従って → 録音 / 再生

声で安否が確認できる 災害用伝言ダイヤル

わが家の避難場所	
家族の集合場所	

● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話（学校・会社）	血液型	誕生日	メモ（常備薬・病気・アレルギーなど）

● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

● 連絡のとりかた（安否確認の方法）　❶　　❷　　❸