



ほけんだより5月

令和2年5月18日発行
本郷中学校保健室

新型コロナウイルス感染症の影響により、臨時休業になってからまもなく1ヵ月となります。みなさんはどんなふうに毎日を過ごしていますか？

学校のリズムを早く取り戻すことができるように、夜更かしなどをせず規則正しい生活を心がけて、体調を整えてほしいと思います。元気なみなさんに会える日を楽しみにしています。



< 感染症対策～新しい生活様式について～ >

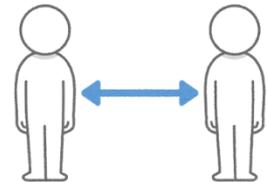
(1) 一人ひとりの基本的な感染症対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間かくは、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内よりも屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒液の使用も可）

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動はひかえる。
- 旅行はひかえめに。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。



(2) 日常（学校）生活をする上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状があるときは、無理をせずに自宅で休養する。



（厚生労働省HPより抜粋）

新型コロナウイルス感染症は、現在、会津地域では発生していませんが、いつだれが感染してもおかしくない状況が続いています。一人ひとりが今できることは何か、やるべきことは何かについて考えながら行動してほしいと思います。

本中生が一丸となってこの困難を乗り越えていけるよう、みんなで協力して取り組んでいきましょう。

< 今後の健康診断について >

臨時休業で実施できなかった検診は、日程を変更して実施します。検診は中止にはなりません。いつ実施するかについては、学校再開が決定してから、学校医の先生方と調整しますので、後日お知らせしたいと思います。

< スクールカウンセラーの先生を紹介します！ >

本校のスクールカウンセラーの先生は、**佐藤京子（さとうきょうこ）先生**です。みなさんの心が健康に保てるよう、お話をきいてもらったり、アドバイスしてもらったりできます。ちょっと疲れて気がわいてこないときなどは、気軽に相談してみましょ。相談室は、1階放送室の奥（スタジオ）です。

- ※ 昼休みと放課後は、全校生のグループカウンセリングを予定しています。グループカウンセリングとは、3人ずつグループを組み、カウンセラーの先生とお話をする会です。時間は15分程度です。学校再開後に1年生より実施していきます。（1年→3年→2年の順）
- ※ 相談したいときは、事前に予約が必要です。保健室または担任の先生に申し出てください。日にちと時間が決定したら、本人に連絡をします。
- ※ 相談内容については、秘密厳守ですので、本人の了解がないときは他の人に話すことはありません。
- ※ 保護者の方で相談がある場合には、学校までご連絡ください。（56-3005）

スクールカウンセラー来校日（火曜日 ※ 時間11:00~17:00）

- 5月・・・19日（火） 26日（火）
- 6月・・・16日（火）、23日（火）、30日（火）
- 7月・・・7日（火）、14日（火）
- 9月・・・1日（火）、8日（火）、15日（火）、29日（火）
- 10月・・・6日（火）、13日（火）、20日（火）、27日（火）
- 11月・・・10日（火）、17日（火）、24日（火）
- 12月・・・1日（火）、8日（火）、15日（火）、22日（火）
- 1月・・・12日（火）、19日（火）、26日（火）
- 2月・・・2日（火）、10日（火）

