

玉高保健だより

令和3年9月8日(水)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 4

群馬県でも8月20日から9月12日までの間、緊急事態宣言の対象地域に指定されており、依然として感染拡大防止対策をより一層強化していかなくてはならない極めて深刻な事態が続いています。分散登校となって2週目の学校生活となりましたが、引き続き自宅での健康観察をしっかりと行い、自分自身や同居家族の方々に諸症状がないか確認のうえ登校するようにお願いします。夏休み明けで不安や心配事が募る時期でもありますので、どんな些細なことでも信頼できる人に相談するように心がけてくださいね。

* 登校時検温の様子 *

8時半～時間差登校により、校舎に入る前に非接触型体温計による検温を行っています。



(生徒玄関前)



(合宿所内)



(早退者待機場所)

生徒は自転車のまま〇印に並び、相互の距離を保って検温しています。自宅での健康観察表も提示します。あらかじめ平熱も把握しています。

自宅で検温し忘れた生徒は合宿所で検温します。必ず自宅で健康観察をしてから登校してください。生徒玄関前の検温で高い値となった生徒は再検温します。

発熱や有症状者は自宅で休養することとなりますので、こちらのテントで保護者の迎えを待ちます。保護者電話連絡の際はすぐに繋がるようご協力願います。

出席停止扱いとなった生徒は、後日、様式「新型コロナウイルス様症状出席停止願ひ」を速やかに担任まで提出してください。

全国的に、10代を含む若年層にも強い感染力を持つとされる変異株の影響等により、日々多くの新規感染者数が報告されています。今まで以上に手洗い・手指消毒・3密の回避・正しいマスクの着用等をはじめとする感染症予防対策を徹底してください。

- ◎登校前の検温や健康状態の確認等、自分自身及び家族の健康管理に一層努めるとともに、体調不良の際には登校を控える等、感染拡大防止対策を踏まえた正しい行動が取れるようにお願いします。
- ◎教室等において、マスクなしの近距離での会話や会話しながらの飲食等を行うことのないようにしてください。
- ◎放課後は速やかに帰宅しましょう。下校途中の飲食は控えてください。
- ◎休日等、不要不急の外出は避けてください。県外の移動や人が集まりやすい場所へ出入りしないようにしましょう。
- ◎原則、アルバイトは自粛してください。
- ◎各自、ゴミの持ち帰りをお願いします。

黙食にご協力 ありがとうございます！



毎日の昼食時間は学校生活の楽しみのひとつですね。コロナ禍である現在、友達同士が向かい合って食事をする事が出来ません。どのクラスも黙食にご協力いただき、本当にありがとうございます。事態が落ち着いていくまで辛抱が必要ですが、少しでも楽しい食事時間になるよう、お弁当に工夫を加えてみてもいいですね。好きな柄のランチョンマットを敷く、旬なフルーツをお気に入りの容器



に入れてみる、時には自分でお弁当を作ってみる等、明るい気持ちになるような工夫はいくらでもあります。何かいいアイデアがあったら是非教えてくださいね！

引き続き、黙食の際のマスクの保管場所にも充分注意してください。



生活のリズムを整えましょう ~睡眠編~

からだの疲れを取るために眠ります

1日動いていると疲れがたまるため、血液循環が悪くなったり、筋肉が硬くなったりします。睡眠によって疲れが解消され、明日のための力がつき、病気に負けない体となります。



元気な心、優しい心を取り戻すために眠ります

脳は考えたり、覚えたり、感動したり、やる気を起こしたり、様々な心も作ります。疲れた脳は、うまく心を作れなくなってしまいます。眠ることにより、脳は休むことができ、元気な心、優しい心を取り戻してくれます。

からだを成長させるために眠ります

からだの成長にとっても大切なホルモンは、特に眠っている間にたくさん出て成長を助けてくれます。

*最近、朝晩の気温差の影響で寝ているときに寒と感じるようになってきました。体調を崩さないように衣服や布団の調節も行いましょう！



外出控え



咳エチケット



換気



手洗い



密集回避



密接回避



密閉回避



10/29 (金)：性・エイズ講演会の予定です。

分散登校により、様々な制限があつて大変なことも多いと思います。一刻も早く通常の生活に戻れるように、引き続き全員で感染症予防対策を強化していきましょう。

延期になっている内科検診も日程が決まりましたら担任の先生より連絡します。