

# ほけんだより



## コロナウイルス感染拡大防止 特別号 No.2

令和2年4月23日

第三中学校 保健室

### 保健関係のお知らせ

健康診断関係につきましては、歯科検診が秋に、3年生内科検診が6月3日に延期となりました。

そのほかは当初の予定のとおり計画をしております。

検診関係の事前調査票などを配布しました。次回の登校日に持ってきてください。

	配布学年	検診学年	検診日	提出日
学校心臓検診調査票	1学年	1学年	5/25	次回の登校日
耳鼻いんこう科調査用紙	1, 2, 3全学年	1年全員 2,3年は有症状者及希望者	5/28	
眼科検診事前調査用紙	2学年	1, 3年全員 2年一部	5/13	

### 休み中の健康観察について

\*休業中も健康チェックカード（4月配布済）を使い、毎朝検温と健康観察を行い、体調管理に努めてください。学校が再開されてからも毎朝家で健康観察・検温をしてから登校することになります。休業中に「毎朝検温+健康観察」を習慣にしてください。発熱等で病院を受診する際は、病院に電話で相談・確認してから受診をしてください。

（5月）新型コロナウイルス感染症についての健康チェックカード (別紙3)

朝の体調について、今日の日付の欄に○をしてください。  
自分が元気に登校できる場合(①～⑧に○がつかない)は、登校時にカードを学校へ提出しましょう。

体調はいいですか？	日 付									
	5月7日	5月8日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月18日	5月19日	5月20日
① のどが痛い										
② 咳(せき)がでる										
③ 痰(たん)がからむ 痰(たん)がでる										
④ 鼻水(はなみず)がでる 鼻づまりがある										
⑤ からだがだるい からだがおもい										
⑥ 発熱(37.5℃以上)										
⑦ 息苦しさがある(いつもとちがう苦しさ)										
⑧ 一緒に住んでいる家族に熱やだるさなどで具合の悪い人がいる										
登校前の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
お家の方のサイン <input checked="" type="checkbox"/> チェックをお願いします										

体調はいいですか？	日 付									
	5月21日	5月22日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	/	/	/
① のどが痛い										
② 咳(せき)がでる										
③ 痰(たん)がからむ 痰(たん)がでる										
④ 鼻水(はなみず)がでる 鼻づまりがある										
⑤ からだがだるい からだがおもい										
⑥ 発熱(37.5℃以上)										
⑦ 息苦しさがある(いつもとちがう苦しさ)										
⑧ 一緒に住んでいる家族に熱やだるさなどで具合の悪い人がいる										
登校前の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
お家の方のサイン <input checked="" type="checkbox"/> チェックをお願いします										

五月からは、左のような健康チェック表を毎朝、提出することになります。学校と家庭で健康管理をします。

## 感染拡大防止について(確認)

- ・人の集まる場所への外出は避け、**基本的には自宅**で過ごしてください。
- ・軽いかぜ症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）でも外出は避けましょう。
- ・どうしても外出する必要がある場合は、風通しの悪い場所で人が密に集まって過ごすような場所には行かないようにしましょう。

### うつらない うつさないために 各自ができること

#### ① まずは手洗い・咳エチケット!!

新型コロナウイルス感染症は、接触感染（手などについたウイルスが、口や鼻から体の中に入って感染）や飛沫感染（感染している人のせきやくしゃみと一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んで感染）によって広がっていきます。こまめに石けんを使って手洗いをしたり、マスクを着用したりするなどして、体の中にウイルスが入らないようにしましょう。

#### ② 「三密」を避ける!!

換気の悪い「密閉空間」、大勢の人が集まる「密集空間」、お互いが手を伸ばしたら届く距離での会話や発声をする「密接空間」で感染が広がるリスクが高いことがわかっています。家の中であっても、換気をこまめにする、密接に集まったの会話は避けるなど、三密を避ける工夫をしましょう。

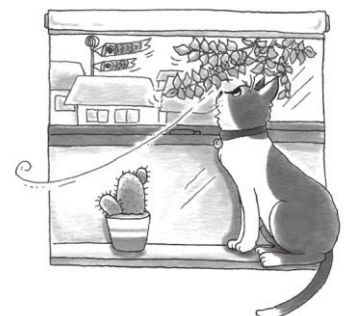
#### ③ 体調管理をしっかりと!!

1日3食、食事をとり、食べたら歯磨き、こまめに動く、十分な睡眠をとる、基本的なことは感染予防につながります。規則正しい生活をして抵抗力（病気と戦う力）を高めましょう。また、適度な運動をしたり、人が集まらない状況での散歩やジョギングをしたりして、運動不足を解消しましょう。

#### ④ 体調が「いつもとちがうな」と感じたら、「たいしたことはない」と思っても外出を避ける!!

新型コロナウイルス感染症にかかった人の中には、軽いかぜ症状（せきやのどの痛みなど）だけの人や、熱がない人もいます。少しでもからだの調子が「いつもとちがうな」と感じるときには、絶対に外出をしないようにしてください。また、家族の中に体調がよくなかったり、熱があつたりする人が出た場合には、症状がおさまるまで、できるだけ接触をさけるようにしましょう。

ニュースや新聞、ツイッター、LINEなどで、最新情報をチェックしていきましょう。



# 心とからだのバランスについて

～家にいる子どもたちと働く保護者。ずっと一緒に過ごす保護者。～

## 保護者様

過日、PTA 子育て委員会の集まりがありました。短時間での会議開催でしたので、自己紹介をしながら、休業中の子どもたちの家庭生活についてお話をさせていただきました。見えてきたことは、それぞれのご家庭で抱えている不安や悩みは同じだということでした。共有することで、少し気持ちを楽にさせていただき、もうしばらく続くこの休業を乗り切っていきましょう。何か、工夫できることがあれば、お子さんと話をしてみてください。


困っていること	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムの乱れ（遅寝・遅起き）</li> <li>体力の低下（運動不足による）</li> <li>学習のこと</li> <li>体重増加、視力の低下</li> <li>昼間の生活が見えづらくなってきた</li> </ul>
工夫していること	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と一緒に活動（ジョギング、散歩、山登り）</li> <li>学校の生活リズムを家庭に取り組み（学習時間、ゲーム時間も計画して）</li> <li>起床後は着替える</li> <li>自分の好きな活動を生活へ取り入れてストレス発散</li> </ul>



そのひとこと、やわらか言葉にチェンジ!!

「つつい言ってしまった…」 「強く言い過ぎたかな」 など、おうちでの言葉かけで悩むことも多いですね。それも、お子さんのことを思って一生懸命だからこそ。悩んだときは、ポジティブでやさしい言葉、「やわらか言葉」に変換してみると伝わるかもしれません。

例えば  
言いかえてみると…

何度言ったらわかるの？	いい加減に しなさい	早く しなさい	肯定的な言葉かけで、自信や個性を育ててあげられるといいですね。
↓	↓	↓	
次はできるかな？	〇〇してほしいな	〇〇できたら、次は□□しようね	

大人も子どももストレスが溜まってきています。今が踏ん張りどころですね。こんな状況下でも、ちょっとした工夫を…。

## 三中のみなさんへ



当たり前だったことができなくなり、ちょっとずつ心も疲れてきています。心の疲れのサインは「漠然とした不安を感じる」「やる気が出ない」「イライラする」などです。SOSを出しても良い時です。誰かにこのもやもやした気持ちを話すだけで、気持ちが楽になります。みんな同じ気持ちだと分かるとちょっと安心します。こんな時こそ、ネットを上手に使ってみてくださいね。



長引く休業に向けて.....

令和2年4月16日 信濃毎日新聞にこんな記事が掲載されていました。

まだまだ続く休業中のヒントになれば幸いです。

# 視標 家庭で「時間割」生活にリズム



宮崎大医学部教授

原田 奈穂子

はらだ・なほこ 1976年千葉県生まれ。米ホーストンカレッジ大博士。専門は災害精神保健。高知県立大特任助教、東北大講師などを経て現職。

新型コロナウイルスの感染拡大で緊急事態宣言が発令され、多くの子どもも親も気持ちが揺れているだろう。ただ、劇的に生活が変わるわけではない。大切なのは生活リズムを守り、できていることを確認することだ。

新しくやるべき事柄はあまり多くない。自粛要請が出てからしてきたように、必ずやらないと生活できないこと以外で外出せず、人と会うときは必ず距離を空け、インターネットなどの活用で人とのつながりを保とう。

教育機関の休校が長引く中で子どもたちの心のケアを考えた。最初は休校を喜んだかもしれないが、声を直接聴く最近のアンケートによると、子どもは勉強ができず、集中できないという不安を持っている。さらに、学校のある日常に戻れるのかと心配し始めている。だからこそ、いつもの生活を少しでも大人が支えるのが肝心だ。

では、子どものために、大人に何ができるか。基本的な衣食住を確保し、大切な人との関係を維持するのは緊急

時の心の健康を守るための原則だ。毎日の生活リズムを守り、友達とのつながりを保てば、子どもの精神的な安定につながる。

私は東日本大震災や熊本地震などの被災地で支援活動をしてきた。その経験から言うと、学びと遊びという子どもの基本的人権を守ることも重要だ。

毎日の時間割を親子で決め、学校のある日常に近づけてはどうだろう。夏休みの予定を考えるように、朝起きてから夜寝るまでの時間割を組もう。

すぐ勉強に入らず、ホームルームのように短い時間をつくって親子で1日の予定を確認するのがコツだ。声に出すとより効果的。ホームルームには「学校モード」に切り替えるスイッチの役割がある。ランドセルを背負って家の周りを歩くのもスイッチになる。スマートフォンアプリでチャイムを鳴らす手もある。

子どもはすぐ気が散る。親が横で一緒に本を読むなどして集中のお手本を見せるといい。掃除機をかけるような大きな音が出る家事は時間をずらそう。大人になつて

も役立つ料理や掃除の手伝いは、技術を身につけるチャンスと考えて「家庭科の実習時間」として時間割に組もう。家事は家庭科の時間だと考える柔軟さが欲しい。1時間は外で遊び、夜の快眠につなげたい。

1日の終わりには、振り返りが肝心だ。できたところをしっかりと褒め、やる気に火をつけたい。できなかった内容を確認し、翌日何をするかを子どもにも考えてもらう。

「〇〇をしない」ではなく、「明日何をやるか」「どうやるか」と聞き出すテクニックを親が持とう。全て学校と同じようにはいかないと考えればイライラしない。

子どもに「この先どうなるの」と聞かれたら、どう答えるか。分からないという事実を伝えるのも心の安定につながる。不安を受け止め、「私も不安だよ」「誰でもイライラするよ」と気持ちを共有することが大切だ。

中高生は大人よりインターネットの検索能力が高い。「感染対策を調べて」と頼ると、案外乗ってくるかもしれない。小言でなく、お願いすれば頼れる助っ人になる。得られた情報が信じられるか話し合おう。「ありがとう」と伝えるのも忘れずに。感謝の言葉は、助っ人が次も助けようと思う最大の動機になる。

保護者の皆さま、生徒のみなさんへ

困ったことや不安なことなど、第三中学校 保健室（22-1622）古村までご連絡ください。

学校が再開すると、新たな不安や悩み、心配ごとが出てくると思います。

再開後は、みなさんに簡単なアンケートをとり、みなさんの困っていることや悩んでいることに寄り添いながら、毎日の生活を安心して送ることができるようにしていきたいと思ひます。

連休明け、皆さんに会えることを楽しみにしています。



保健室 古村