

ほけんだより

令和3年9月28日発行
新城有教館高校 保健室

2学期が始まり、1か月が経ちました。10月に入ると、すぐにテスト週間に入ります。気持ちを切り替えて、引き続き体調管理や感染症対策も行いながら、中間テストに臨みましょう。行事の疲れやテストへの緊張からか、体調を崩し欠席が続く人も増えていきます。

体と同様、心が元気かどうかも気を配って過ごしてほしいと思います。

緊急事態宣言明けも、引き続き新型コロナウイルス感染症予防を！

★手洗い、マスクの着用は冬に向けてこれからも・・・

- ① 「体調管理表」の記入は、引き続き土日も続けてください。
- ② 友人同士でのカラオケ、会食（マスクなしでの会話）はリスクが非常に高いため控える。
- ③ 普段一緒に過ごさない多くの人が集まるイベントへの参加、商業施設への外出は控える。

※下記の場合は、学校まで連絡をしてください

- ・新型コロナウイルスに感染していると診断された場
- ・感染者の濃厚接触者となった場合
- ・ワクチン接種のための欠席
- ・ワクチン接種後の副反応のため欠席

→どの欠席も、「新型コロナウイルス感染症にかかる出席停止について」の書類の提出が必要です。再登校後、担任の先生または、保健室より受け取り、保護者により記入し提出してください。

学校のHPからプリントアウトもできます。

ストレッチ講習会の参加者を募集します

日時: 10月15日(金) 中間考査最終日
13:00~14:00

場所: フレゼンルーム(予定)
講師: 整形外科 理学療法士さん

※けがの予防につながる、運動前後の効果的なストレッチを理学療法士の方に学びます。希望者は、10月7日までに、保健室まで。

～マスクの種類について～

お知らせ

学校では、校医さんのご指導により不織布マスクの着用をおすすめしています。

多くの研究では、布マスクやウレタンマスクよりも不織布マスクの方が、吐き出し飛沫量も吸い込み飛沫量共にカットされるため、感染予防に効果があると言われているようです。

保健室では、必要に応じて不織布マスクを渡しています。感染症予防に役立ててください。



※ただし、不織布マスクの着用は強制ではありません。それぞれの体調や体質等により、マスクの種類は選択してください。

〈高校生のためのメンタルヘルス〉講話を行いました

7月5日、1年生を対象に「高校生のためのメンタルヘルス」講話を行いました。新城保健所より保健師さんをお招きしてお話をさせていただく予定でしたが、いただいたVTRやDVDを視聴し学習する形となりました。内容は「ストレスについて」「こころの病気について」「ストレスの対処法」「悩んでいる友達がいたら…」などです。

保健師の瀬戸さんからのメッセージです。

『悩むことは悪いことではありません。しかし、悩みを一人で抱え込むと、どんどん行き詰ってしまいます。いつもそばにいる仲間や、人生経験が豊富な大人に悩みを伝えてみることでなにかヒントをもらえたり、気持ちに整理がつくかもしれません。』

ストレスを強く感じているときは、頑張りすぎず、助けを求めて、自分なりの力を発揮できるようにいきましょう。』

〈参加した1年生のアンケートより〉

○SOSを出すことも大切なストレスの対処法だということが、参考になった。

○心の病気は、なまけていたりするわけではないことが分かりました。

○心の病気になる前の段階で起こる、体や心の症状について知れて参考になりました。

(友人に悩みを相談された場合に、参考になったこと)

○根拠のない励ましではなく、共感して、心配していることを伝える。

○アドバイスの前に、安心させること。

○“優しさ”は、裏目に出ることもある。

*2、3年生で、今回のお話について詳しく知りたい人は、資料を差し上げます。

保健室まで連絡ください。

