

保健だより

裏面もあります

2020年6月1日(月)

大阪府立牧野高等学校 保健室



長い自粛期間を経て、いよいよ15日から学校が本格的に再開します。今日から2週間はスタートアップ期間。徐々に学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

体調や気持ちの面で、聞きたいことや相談したいことがある人は、気軽に保健室(北館1階)へ来てくださいね。

登校前の健康観察を忘れずに

朝は、必ず家で自分の健康状態をチェックしてください。発熱がある時や、発熱がなくても風邪症状や体のだるさ等の体調不良を感じる時は、無理に登校せず自宅で休養しましょう。

★健康観察のチェックポイント★

- ① 発熱がないか (体温を測ってください)
- ② 体のだるさ、息苦しさがないか
- ③ 咳、喉の痛み、鼻水、鼻づまりなどの風邪症状がないか



もう習慣になっていますか？

詳しくは裏面へ続く！ >>>

「マスクの着用、こまめな手洗い、部屋の換気」で感染予防！

梅雨の季節です 足元注意！

普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

- マンホール ●道路の白線
- 歩道 ●昇降口の床 ●廊下



雨の日は、意外な大ケガにつながることも。たとえば…

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った

水たまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。足元はもちろん、まわりにも注意して。



😊こんな時は話してみよう😊

ようやく学校が再開、でもいざ始まってみると気持ちや体調に変化を感じることもあるかもしれません。

例えば…

「落ち着かない」「モヤモヤ」「焦り」「集中できない」
「不安」「無気力」「体調がスッキリしない」 など

一人で悩まず、まずは気軽に話をしてみてくださいね。話すことで気持ちが和らいだり、困っていることがあったとしたら、何をすればいいかが整理できたり、今後の見通しが持てると安心感につながります😊



もう習慣になっていますか？

「マスクの着用、こまめな手洗い、部屋の換気」で感染予防！

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話する、といった環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあると言われています。学校は集団生活のため、一人ひとりが予防を意識し行動することが重要です。「マスク」「手洗い」「換気」は、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ予防にも役立ちます。この3つをしっかり習慣づけましょう。

◆マスクを着用する◆

朝、家を出てから帰宅するまで、必要な時以外は外さないようにしましょう。



◆こまめに手を洗う◆

- * 外から教室に入る前、食事前、トイレの後など、石けんと流水で丁寧に洗ってください。
- * 手を拭くタオルは個人持ちとし、貸し借りはしないでください。
- * 手洗い場は、トイレ以外に1階・2階・3階の渡り廊下にもあります。
混雑を避け、できるだけ空いている所を利用してください。

各 HR 教室に、手指消毒用アルコールジェルが置いてあるので使ってください。

注) アルコールに敏感な人、皮膚が荒れやすい人は使用を控えてください。



◆教室の換気をする◆

- * 基本的に、窓は常に開けておいてください。
- * 雨の時は、雨が吹き込まない程度に開けましょう。
- * 2方向(対角線上)の窓を開けると、空気の流れができて効率的です。



エアコン稼働時は、教室の換気扇を ON にしてください(エアコン操作パネル横に換気扇スイッチがあります)。なお換気扇がついていても、休み時には窓を5分以上開け、空気の入替えをしてください。

～定期健康診断に関するお知らせ～

例年、1学期に実施している定期健康診断ですが、学校休業に伴いスケジュールが大幅に変更になっています。今後の予定については、決まり次第連絡します。

