

夏も心配、感染症…



毎朝の健康観察、よろしくね。

5月の分散登校を経て、6月から学校が再開となりました。そして、いよいよ夏休みを迎えます。生徒・教職員のみなさん、保護者の皆様、短い学期でしたが、新しい生活様式の実践や日々の感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございました。まだまだ油断はできない状況ですので、夏休み中も毎朝の健康観察をはじめ、感染症予防の継続をお願いします。あわせて、熱中症の予防を心がけてください。

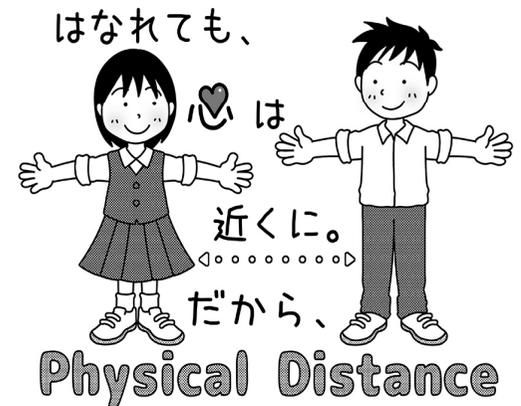
今年の夏休みは例年より期間が短く、感

染症予防に努めながら過ごすことになるので、例年通りの夏休みとはならないと思います。私は「今まで通り」が通用しないのなら「新しい方法」で、少しでも自分を高められる時間を持ちたいな…と考えています。例年通りだと、仕事をして、家の大掃除をして、観劇へ！と出かけるのですが、今年は難しい…。そうだ、Excel を使ってもっと効率よく仕事ができるようになりたい。Excel で「マクロボタン」を作れるようになりたい。「マクロボタン」を作ろうと自分で頑張ってみたけど挫折してしまい、そのままでした。「マクロボタン」を作れる人を知っているけど会いには行けないから、ZOOM で教わろう！「マクロボタン」を使うようになったら、空いた時間であれをして、これをして…。考えていたらワクワクしてきました。大人もこうして勉強しています。期間が短く、慌ただしい夏休みかもしれませんが、みなさんも疲れを癒やしつつ、なりたい自分に一歩でも近づけるように充実した夏休みを過ごしてください。



Before コロナ With コロナ after コロナ

今、わたしたちにできること



手洗い・手指消毒のタイミング

手についた細菌やウイルスを除去する方法として、主に「石けんでの手洗い」と「手指消毒」が周知されています。両方を実施すればより効果が高いという研究もあるようですが、どちらか一方でよいとする考え方が一般的です。ただし、次のタイミングではできるだけ手洗い・手指消毒の両方を行いましょう。

手洗い・手指消毒をするタイミング

- 外から室内に入るとき ●咳やくしゃみを手で押さえたとき
- 鼻をかんだとき ●調理や食事の前
- トイレの後 ●他の人と共用のものを触ったとき
- 使ったマスクを捨てたとき

手をあらう / しょうどくする



手が荒れていると細菌やウイルスが定着しやすいといわれています。手荒れ対策にも留意したいところです。また、手指消毒には洗浄効果はないため、手が目に見えて汚れているときは手洗いを行う必要があります。



【Smart119のマンガで解説シリーズ】

- マスクのつけ方・外し方
- 最新版新型コロナウイルスの症状
- 新型コロナウイルスとインフルエンザの違い
- 新型コロナ禍の熱中症予防

分かりやすいのでオススメです。



心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

新型コロナウイルス感染症が流行するようになってから、毎日、Twitter で関連する情報を追いかけてきました。仕事上、最新の情報が欲しいと思っただけの行動でした。しかし、日々、情報は変わり、それは正しいのか、正しくないのか…。メンタルがオトコマエと言われる阿部も混乱し、めずらしく思考停止に陥りました。これが「コロナ疲れ」というものか。身をもって経験しました。辛かったです。みなさんも一人でため込まないでください。信頼できる人に話してみてください。



2 学期にまたお会いしましょう。

夏休みなどの休業明け直後は、私たちにとって生活環境などが大きく変わるきっかけになりやすく、大きなプレッシャーや心の動揺が生じやすい時期といわれています。18 歳以下の自殺者において、過去約 40 年間の日別自殺者数を見ると、夏休み明けが最も多くなっています。みなさんが居心地が良いと思える場所を学校に作りたいな。そのために私には何ができるかな？と考えていますが、まだまだ変化を起こすことが難しく、心苦しく思っています。でも、小さな変化でも、自分にできることから少しずつ変えていこうという気持ちはありますので、あたたかく見守ってもらえたら嬉しいです。夏休みが終わる頃、終わってから、体調不良や気持ちの落ちこみなどを感じて辛いときは、ぜひ声をかけてください。

2 学期に健康診断を実施します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、実施が延期となっていた健康診断を行う予定です。感染症予防に努めながらの実施となります。生徒のみなさんの協力をお願いします。感染症予防対策についての詳細は後日、お知らせします。

健康診断の主な目的

- ◎体の発育発達の様子や健康状態を調べる。
- ◎病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる。
- ◎自分の体を知り、関心を持つきっかけにする。
- ◎健康になるための課題(健康目標)に取り組む。

など。



健康診断日程表

検診項目	チェック内容	1年	2年	3年
眼科検診	目や目の周りの異常や病気	9/9(水)	9/8(火)	9/7(月)
耳鼻科検診	耳・(鼻・のど)の異常や病気	10/1(木)		
歯科検診	虫歯の有無、歯肉・歯垢・歯並び	10/15(木)		
内科検診	栄養状態、心臓や肺の音、皮膚の状態	9/3(木)	-	-
運動器検診	状態、骨や関節などの状態			

今年の健康診断の変更点は次の通りです。

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、変更点があります。
- 耳鼻科検診は耳の状態をチェックし、鼻・のどの状態は必要ならのみチェックします。
- 内科検診は 1 年生のみ実施します。2, 3 年生で定期的な診察が必要な人や体のことで心配なことがある人は、必ず主治医または医療機関に相談してください。



阿部コラム 不要不急の外出を控えている日々。どこかに出かけたい。不要不急ではない外出先はどこ？…そうだ、献血に行こう！社会貢献をしよう！月に 2 回の成分献血を継続中です。先日は偶然、献血ルームで夫と会い、二人で献血しました。先月のほげんだよりを読んで、「阿部先生は旦那さんとよく喧嘩をするの？」と心配してくれた優しい人がいましたが、心配ご無用です。安心してください。