



# ほけんだより



令和2年4月23日

関根学園高等学校



新年度がスタートしましたが、開始早々に休校となってしまいました。

新型コロナウイルス感染症の流行で、それぞれが予防対策をしているかと思います。たくさんの不安があるかと思いますが、正しく予防し、できることを各自がやりましょう。

早く日常生活が送れるように協力し合いましょう。



身近なもので予防できます！

## 新型コロナウイルス感染症予防法



### 【消毒液の作り方】

消毒用アルコールがなかなか手に入らなくなりました。ドアノブや手すりなど手を触れることが多い「物」の消毒には、アルコールではなく「次亜塩素酸ナトリウム消毒液（0.05パーセント濃度）」を使ってみてください。作り方は以下の通りです。



([https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327\\_poster.pdf](https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf)←詳しくはこちらをご覧ください)

### 【手作りマスクを作ろう】

お店に行ってもなかなかマスクが購入できません。マスクは自分でも簡単に作ることができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=219-OtHGje8&feature=youtu.be>

この動画は、新型コロナウイルスから身を守る方法や、他人に移さないために心がけることを分かり易く紹介しています。マスクがない場合に自作する方法も紹介しています。



まだまだ感染者数が増加しているなか、  
私たち一人ひとりにできることは・・・  
「家にいること」です！



# 今年度の健康診断について

今年度の各種健康診断は、新型コロナウイルス感染症流行にともない延期や中止が相次いでいます。身体計測、心臓・X線検査(1年生)は終了いたしました。尿検査については、休校が明け次第、計画します。それ以外の健康診断につきましては、1学期は行いません。2学期以降を予定しています。日程が決まりましたらご連絡いたします。

## 学校医の先生方の紹介

内科 金澤 貴 先生 (かなざわ内科クリニック)  
眼科 大原 瞳 先生 (石田眼科医院)  
耳鼻科 安田 誠夫 先生 (安田耳鼻咽喉科医院)  
歯科 新部 洋史 先生 (かるがも矯正歯科)



## 関根学園高校の保健室の紹介です

養護教諭の倉地美由紀くらちみゆきです。関根学園高校の保健室は、私、倉地と高橋尚子先生たかはしひさこ(養護助教諭)がいます。皆さんが気持ちよく過ごせる保健室にしたいです。

保健室には利用の決まりがあります。ルールとマナーを守って利用しましょう。

## 保健室はからだの教室です。

具合が悪くなった時、けがをした時  
測定や検査をして、自分の体を知りたい時  
心や体の相談がある時

こんなときに来てください。



## 保健室利用のきまり

- 1 保健室利用時は担任または学年の先生に症状を話し「保健室許可願」を持って来室すること。
- 2 保健室での休養は、原則1日1回1時間。
- 3 保健室での処置は一時的な応急処置であり、継続した処置は行わない。
- 4 内服薬は与えない(アレルギーへの注意や服用の間違いを防ぐため)。
- 5 保健室入室時は、ノックをして入り、クラスと名前をはっきり言うこと。
- 6 体調の悪い生徒が利用するところなので、保健室では静かに過ごすこと。

## スクールカウンセラーの紹介

スクールカウンセラー 坂本 喜子さかもと きこ 先生

来校日 毎週水曜日 12時30分～16時30分

場所 相談室Ⅱ \*必ず保健室で予約をしてください。

高校生が抱えるさまざまな悩みについて一緒に考え、有意義な学校生活を送ることができるよう、できる限りのお手伝いをします。そして自分で問題を解決できるようにサポートします。

生徒はもちろんですが、保護者の御相談にも応じています。お子さまを「どう理解すればよいか」「どう接したらよいか」など困っていらっしゃいましたら、ぜひ御相談ください。

