



下館一高・附属中
保健室 R3.5月

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

🌸 定期健康診断の未定の日程が決まりました 🌸 * 日程が変更になることもあります

病気や異常の疑いがある場合はその都度お知らせしますので、早めに医療機関を受診しましょう。

項目	検査日(予定)	対象学年	担当者	準備など
尿検査①	5 / 28 (金)	中・高全生徒	県メディカルセンター	朝のSHR時、各クラスで回収
心臓・X線	6 / 4 (金)	中・高1年生	県メディカルセンター	ジャージ持参。中1は心電図のみ
尿検査②	6 / 8 (火)	未実施者・2次検査者	県メディカルセンター	全ての生徒が提出終了すること
尿検査③	6 / 18 (金)	2次検査者	県メディカルセンター	2次検査者のみの提出

* 6/4 X線検査・心臓検査の未実施者は、他校に各自で行って実施となります。休まないようにしてください。

🌸 新型コロナウイルスに関して「茨城県内感染拡大中」 - 茨城県HPより -

- 感染拡大市町村として、「筑西市」は5/12(水)までですが(予定)、近隣では「結城市」、「つくば市」は5/19(水)まで(予定)となっています。感染拡大市町村には次のような要請が出ています。
 - ・ 不要不急の外出自粛(他の地域との往来は最低限に。特に夜8時以降は徹底)。
 - ・ 会食を開催する場合は、同居家族以外ではいつも近くにいる4人まで。
 - ・ 営業時間の短縮要請等が出されています。
- 他都道府県との往来は極力自粛
- 「会食」に関する対策の徹底。食事の際の会話は昼夜、場所にかかわらず感染が生じやすい場面です。野外での飲食も控える。校内での食事の際も会話をするときは、必ずマスクをしてください。また、大声、回し飲み、おはしの共用は避けてください。
- 自身と家族、友人を守る行動を。基本に立ち返り、正しい対策を！変異株でも対策は同じ。
 - ・ マスクは正しくつける(飛沫は鼻からも飛散。鼻からあごまでおおう)。
 - ・ 手洗いのタイミングに注意(帰宅時、食事や調理の前後、ドアノブなど共用物に触った後)。
 - ・ 3密を避け、野外でもソーシャルディスタンスを確保しよう。
 - ・ 対角線に窓などを開け、常時換気。難しい場所では30分に1回以上扉などを開ける。
 - ・ 差別の禁止(感染者やその家族、医療従事者等への不当な差別的取り扱いの厳禁)。

🌸 同居家族が発熱や風邪症状の場合も自宅待機

自分に症状がなくても、同居家族が発熱等の風邪症状がある場合、登校は控えてください。また、同居家族が新型コロナウイルス感染の検査を受けるとわかった時点で学校に連絡してください。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれません。

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。