

すこやか

令和3年1月20日 第10号

文責 養護教諭 古田伸子



3学期がスタートして2週間が過ぎました。この間、新型コロナウイルス感染症の流行が収まらず、県内は警戒レベル5（特別警戒）になりました。そのため、全都道府県への往来の自粛、県内においてもできる限り外出機会を減らす、基本的な予防対策（三密回避・マスク着用・手洗いや手指消毒）が求められています。磐田市内でも陽性者が複数報告されていますので気をつけましょう。

学校からのお願い *発熱等で欠席した場合は、保健室から確認の電話をさせていただきます。

①毎朝、健康チェックカードを必ず提出します。

学校内での感染を防止するために、登校前に保護者確認のもと、検温・体調チェックをしてカードを学校に提出してください。

②体温 37 度以上（または平熱よりも高い）や体調が悪い場合は登校をひかえます。

発熱している場合は、かかりつけ医に電話で相談後に受診してください。かかりつけ医がない場合は、発熱相談センター（電話：050-5371-0561）に電話をしてください。

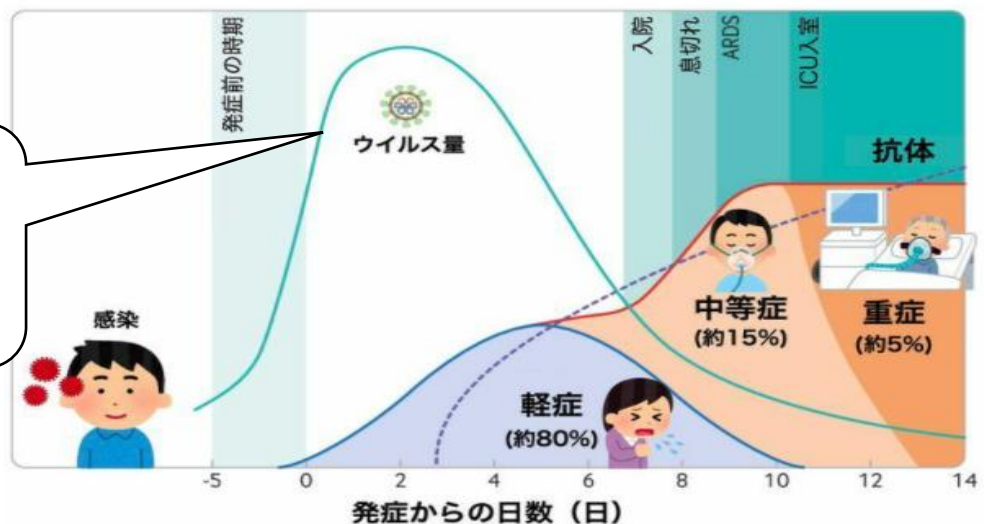
新型コロナ・インフルエンザ・かぜ・アレルギー症状の違い

	咳	発熱	筋肉痛	寒気 震え	倦怠感	頭痛	下痢	咽頭痛	息切れ	嗅覚 味覚 障害	胸痛	鼻水	くしゃみ	涙
新型コロナ	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
インフルエンザ	●	●	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
かぜ	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
アレルギー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

● よくある ○ ときどき ● たまに ○ 稀に ○ なし

発熱など心配な症状があれば、登校はひかえましょう。

新型コロナウイルス感染症の典型的な経過



症状が出る2~3日前が最も感染力が強い！常に対策をしていることが大事！！

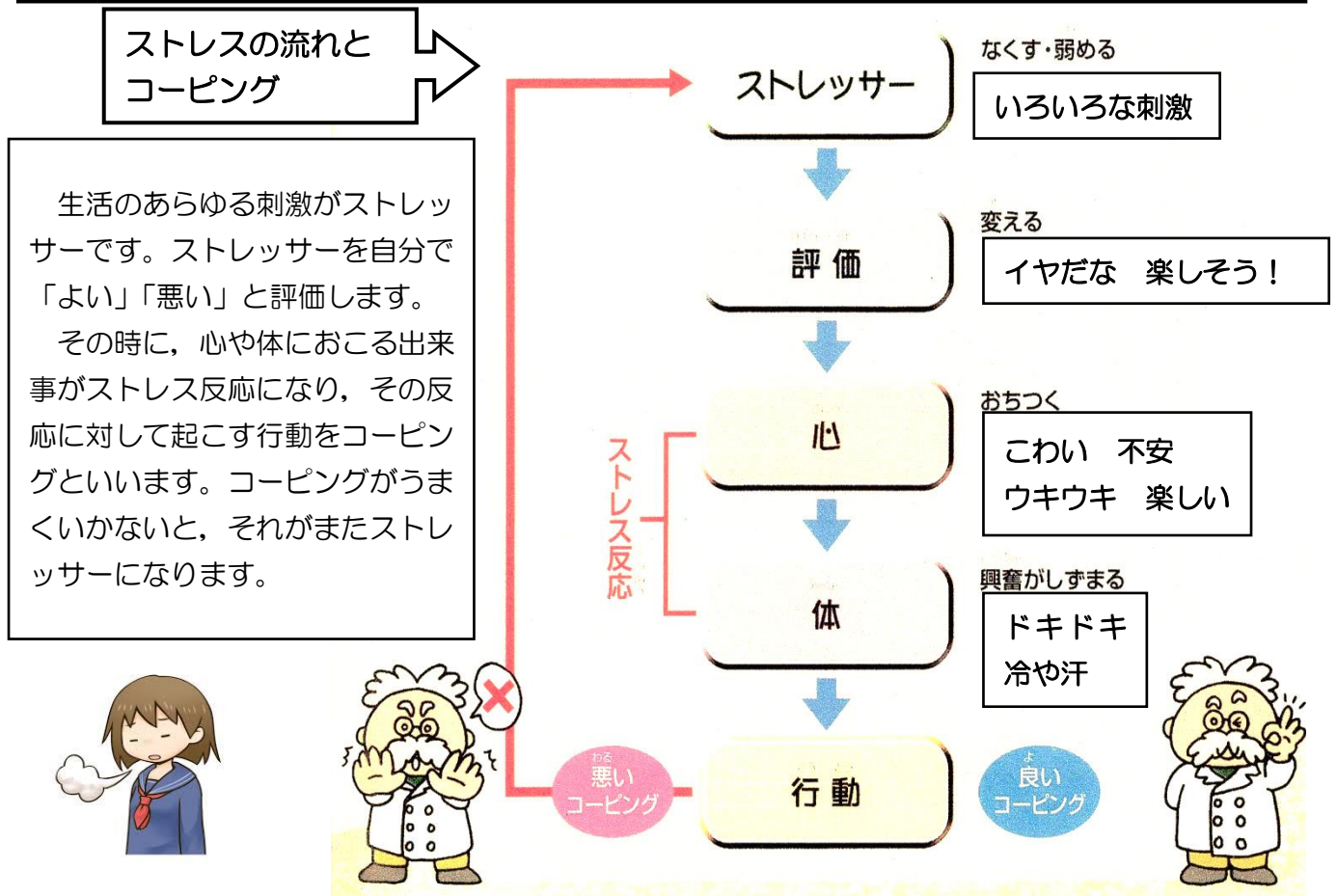
1月の健康安全の日 **ストレスについて①**

1月と2月の健康安全の日は「ストレスについて」学習します。今月は「ストレスとは何か、ストレスの流れとコーピング」、来月は「ストレス・コーピングの方法」をお話します。

新型コロナ対策を含め日常の学校生活、3年生は受検シーズンになり、ストレスをためている生徒は多いと思います。また、1・2年生は来年度から「ながふじ一体校」で環境が大きく変わるため、ストレスがたまりやすくなるかもしれません。「ストレス」のことを知識として理解しておけば、自分の状況を少し冷静に判断できるようになると思います。

ストレスとは・・・

何かの刺激（ストレッサー）を、自分の体や心がどうにかしようとする状態（ストレス反応）のことで、「良いストレス」「悪いストレス」がある。そのストレス反応をどうにかしようとする行動をコーピングという。



視力・歯科・耳鼻科

受診治療は終わりましたか？

まだ受診結果がもどっていない生徒には、12月の面談時に「検査結果のお知らせ」を通知しました。新年度に向けて早期受診・早期治療をお願いします。

スクールカウンセラー来校日

1月 21日(木) 28日(木)
 2月 4日(木) 19日(金) 25日(木)
 3月 4日(木) 11日(木)

希望がある場合は、保健室（電話：32-4637）まで御連絡ください。生徒本人・御家族（保護者の方以外でも大丈夫です）が対象です。