



冬休みまであと2週間となりました。今年は新型コロナウイルス感染症に始まり、終息することなく1年が終わろうとしています。これまでになかった生活スタイルで、大人も子供も疲れてしまいましたね。ゆっくりできる時はしっかり休んで、体と心のバランスを調整しましょう。

12月健康安全の日

新型コロナウイルス流行時 冬休みの過ごし方

今月の「健康安全の日」では、新型コロナウイルス流行時の冬休みの過ごし方について確認しました。静岡県内でも警戒レベルが「県内警戒・県外警戒」となっており、県内外の移動には行動制限が示されています。年末年始は、家族や親せきが集まって楽しいイベントもたくさんありますが、今回に限っては、気を緩めずに感染対策を万全にしなければいけません。

感染リスクが高まる「5つの場面」(内閣府)

感染リスクが高まる「5つの場面」

① 飲酒を伴う懇親会など

- 注意力の低下や大声での会話が感染の原因に
- 回し飲みや箸などの共用がリスクを高める



② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 接待を伴う飲食、深夜のはしご酒に注意
- 5人以上では大声で飛沫が飛びやすくなる

③ マスクなしでの会話

- 学校の寮の部屋、トイレなどの共用部分で感染が疑われる事例あり

④ 狭い空間での共同生活

- 昼カラオケや、移動中の車内にも注意が必要



⑤ 居場所の切り替わり

- 休憩時間の更衣室や喫煙所などで、環境の変化や気の緩みから感染リスクが高まる

県内の流行地域・県外への外出・・・不要不急の外出には行動制限があります。

- 【外出2週間前～】家族全員で感染対策を徹底
- 【帰宅後10日前～当日】症状がないことを確認する
- 【外出中】外出先で感染しないように対策する

現在、県内の病床使用率が高まっています。医療現場が崩壊したら大変です。個人レベルでできる対策は、しっかり取り組みましょう。



治療は終わりましたか？



歯科・視力・耳鼻科・眼科・内科検診の健康診断が終了しました。検診後、受診が必要なお子さんには、「検診結果のお知らせ」を通知しました。

現在、未受診のお子さんには、面談時に学級担任から保護者の方あてに通知を配付しています。

お子さんの学校生活が充実するように、また、病気の早期発見・早期治療のために通知をしています。症状がどんどん進行してしまうことがありますので、早期受診をお願いします。

なお、受診の結果、学校で配慮すべきことがあれば、遠慮なく学級担任や養護教諭まで御連絡ください。

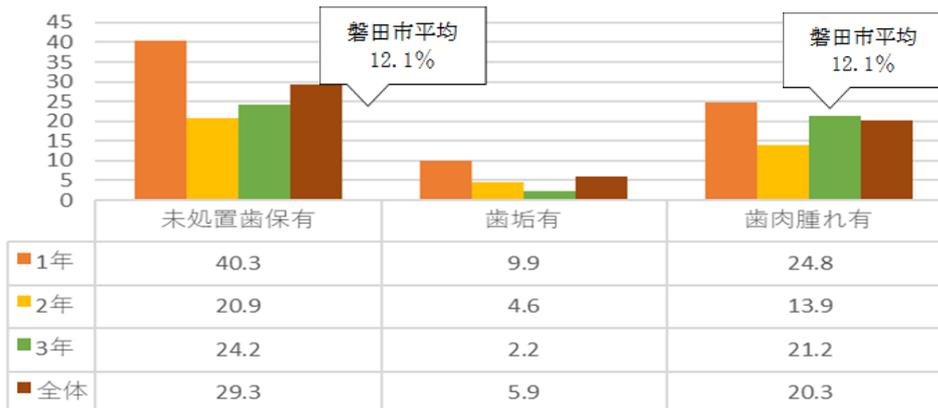


学校保健委員会を開催しました

11月30日（月）に校内学校保健委員会を開催しました。年2回、生徒の健康管理や保持増進を目的に開催しています。今年は、新型コロナ流行のため、年1回の開催となりました。

今回は、（1）定期健康診断の結果やこころと体の健康調査結果の報告、（2）ながふじ学府小中学校スクールカウンセラー 水野裕美先生の講話「コロナ禍における子供の心への寄り添い方」を行いました。PTA代表、学校代表計24名が参加しました。

本年度の歯科検診結果から



豊田中生は
○むし歯を治療していない生徒が多い
○歯肉が腫れていて治療が必要な生徒が多い

講話「コロナ禍における子供の心への寄り添い方」 スクールカウンセラー 水野裕美先生

国立成育医療研究センターの資料を中心に、思春期の子供の心への寄り添い方を教えていただきました。思春期の子供は、親にわかりやすく語ってくれるとは限らないため、時には時間を作ってゆっくりと子供の話に耳を傾けてあげてほしいとお話がありました。そのためには、大人が落ち着くこと、親自身の心のケアが必要ということで、リラックス法を教えてくださいました。

参考資料は <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

参加者
感想

水野先生の声はとても優しくやわらかく、こちよい声で心が温くなりました。

息子とは最近あまり話をしていないなあと感じました。家に帰ったら早速話を聞いてみようと思います。

子供だけでなく、母親である自分にも当てはまるお話をたくさん聞くことができました。

1月の
スクールカウンセラー来校日

1月14日 1月21日

1月28日

お気軽に御連絡ください。

連絡先 豊田中保健室

電話 32-4637