

保健だより



令和3年5月10日
広島県立尾道北高等学校

新年度がスタートして1か月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？
慣れてきたところに疲れも出やすくなります。しっかりと休養も取って、自分のペースでやっていきましょう。

●感染症対策について

まだまだ新型コロナウイルス感染症は拡大しています。今後も引き続き、感染症対策を行っていきます。

手洗い・うがいをしよう！



登校後、昼食前、トイレの後、掃除の後、部活動の前後等、しっかりと手洗い・うがいをしましょう。手洗いができない場合はアルコール消毒でも構いません。

マスクをしよう！



学校に来るときはマスクをしてください。忘れたり、落したり、汚れたりする場合もあるので、カバンに2～3枚予備を入れておきましょう。

換気をしよう！



登校後、10分休憩、昼休憩等には必ず換気を行います。それ以外の時間も意識して換気しましょう。換気扇がついている教室は常に回した状態にしておきます。

密を避けて行動しよう！



廊下や階段に赤いテープが貼ってありますが、校内は右側通行になっています。また、トイレも密にならないよう人数を制限していますので、みんなが気持ちよく利用できるよう協力をお願いします。

昼食は横並びで静かに食べよう！

昼食の時は横並びで前を向いて食べましょう。マスクを外した状態での会話は控えるようにし、食後はマスクを付けてから会話をするようにしましょう。教室だけでなく、中庭で食べる時も同様です。



●スポーツ振興センターについて

学校の管理下（授業中・登下校中・部活動中など）でケガをし、医療機関にかかった場合（自動車との交通事故は除く）医療費の給付を受けることができます。治療を始めたらずきに保健室に申し出てください。指定の用紙を渡します。ただし、医療費の総額が実費で1500円以上のものに限りです。不明な点は、保健室まで問い合わせてください。



●AEDの設置場所について

突然の心停止は、心臓が細かく震えだす心室細動という不整脈によって生じる事が多く、心臓を正常な動きに戻すためには電気ショック（除細動）が必要となります。もしも学校で突然の事故がおきて、AEDが必要になった場合、あなたはAEDの設置してあるところを知っていますか？1秒でも早い行動が、仲間を救うのです。



尾道北高校では、職員空前・保健空前・体育館 にあります。

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィーク等の長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状：頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状：やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす・・・自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すようにするといいですね。

