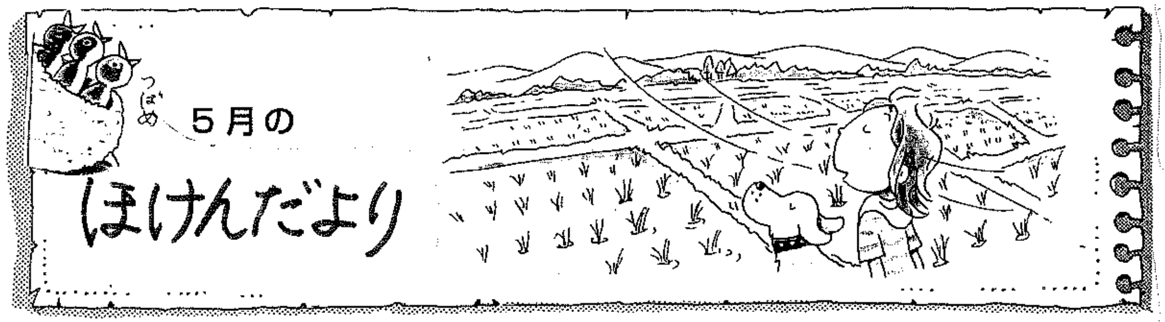
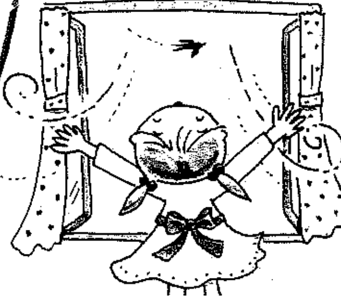


5月の ほけんだより

明石市立衣川中学校
保健室 No.2
2020.5.22(金)



皐月（さつき）

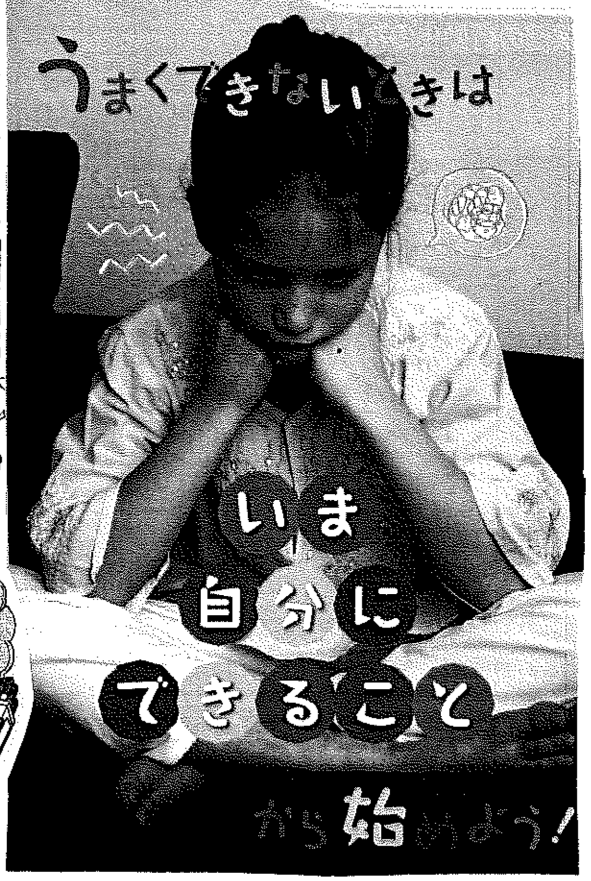
（旧暦の5月の呼び名）田植の月という意味の早苗月（さなえづき）が省略されて「さつき」になったという説など農作に関する説が多いようです。今年の春はこれまでに経験したことがないような春でした。きっと皆さんも今後経験することがないかもしれません。日常が日常でなくなって、当たり前が当たり前でなくなりました。普通ということの幸せを身を持って知りました。友だちが大切で何より家族が大切ということを知ることができました。また自分とはいったい何なんだろうと問いかける機会にもなりました。親によって作られた自我から自ら作る自我へと変わる＝（イコール）アイデンティティの確立（自我同一性）発達段階にあたるのも12歳から22歳の青年期です。少しこの時期家に居る間に悩んだ人もいるかもしれません。人生において『超えられない壁はない』という言葉があります。時は流れ必ず一歩一歩前に進んでいます。さあ顔をあげて!!

学校がはじまりますよ!!

五月の健康の言葉

あなたの愛が
表情や眼差し、微笑み、言葉に
あらわれるようにするのです

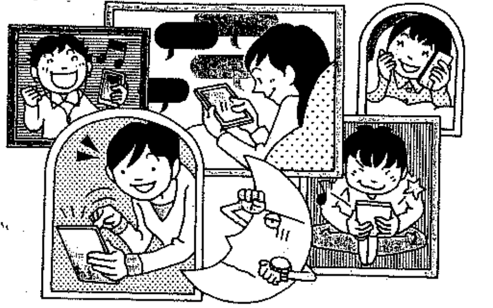
マザー・テレサ（カトリック教会の修道女）


うまくできないときは
いま
自分に
できること
から始めよう！

各学年2日の 登校可能日 及び 6月学校再開 に向けてのお願いとお知らせ

もちろん第二波にも注意しながら

私たちは新しいStepへと進みます それには皆さん一人一人の力が必要です。



1. まず生活のリズムを立て直しましょう。

「早寝 早起き」を続けると体内時計は徐々に朝型に変わり早起きの辛（つら）さは減ってきます。質の良い睡眠で免疫力はUP（アップ）！コロナ感染予防や通常授業に対応する身体（からだ）作りの第一歩です。

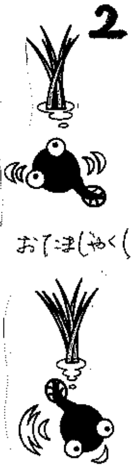
2. 一人一人が責任を持って体調管理をしましょう

毎年校医さんが行う健康診断が2学期以降に延期になりました。

（身体測定・聴力検査（1・3年のみ）は6月実施予定）

本格的な学校再開に向けてどうしても具合のわるい箇所がある場合は受診し治療しておきましょう。（歯・視力低下・虫歯）など（感染予防の観点から不必要な受診は避けましょう）

令和2年 定期健康診断は2学期以降（8/17～）の実施予定（時期は未定）



また**健康観察票**を用いた**毎朝の健康観察の実施**をお願いします。

① 毎朝、検温を行い、発熱やせきなどの風邪症状はないか**必ず**確認してください。
② 発熱がある場合、又は発熱がなくてもせきなどの風邪症状がみられた場合は**無理をせず**学校に連絡（保護者の方から8時15分までに）のうえ自宅で休養させてください。
（登校後に発熱などの症状が確認された場合はお迎えをお願いします。）

新型コロナの影響で、我々は数えきれないほどの犠牲を払ってきました。時間はかかりますが必ず前を向いて一歩

3. マスクの着用について

学校の教育活動上近距離の会話や発声などが生じると考えられることから（飛沫感染予防の観点からも）登下校を含めた原則全ての場面でのマスクの着用をお願いします。**この時期大勢で集って大声で話すのはマナー違反**です!!

4. 手洗いの徹底

ハンカチ、ティッシュを必ず各持 持ってきましょう。

登校後は必ず手を洗いましょう。不特定多数の人が触れる場所を触った場合にも手を洗うようにしましょう。

※何か健康面などで心配なことがある人は遠慮なく保健室に声をかけてください

TOPIX（トピックス） 各紙一面トップ記事

夏の甲子園中止 戦後初

2020.5.21(木)

あってほしくないことが現実のこととなりました。日本高野連は20日、夏の甲子園大会と出場権をかけた地方大会の中止を決め、発表しました。30種目にものぼるインターハイや中学全国総体、近畿総体の中止が先に発表され覚悟はしていたもののいざ中止と聞くと込みあげてくるものがあります。どの競技でも気持ちは同じだと思います。私事ですが次男が長男に続き野球を始めたのが小学1年生。あれから11年目、ちょうど今年が102回全国高校野球選手権大会甲子園を目指す高3生でした。春夏連続での中止は戦争での中断を除き史上初めてだそうです。甲子園に行けるのはほんの一握り ある解説者が言われていました。高校球児にはきちんと負けを経験させてあげて次へ進んでもらいたかった。本当にその通りだなと思いました。これまでの過程を大切にして必ずプラスになる日が来ることを信じています。