



健康観察にご協力ありがとうございます！



突然の休校生活がスタートし、生徒のみなさんも保護者のみなさんも戸惑うことが多かったかと思います。お仕事等でお忙しい保護者の方も多岐中、毎日の健康観察にご協力いただきまして、本当にありがとうございました。休校中保護者のみなさんから報告された健康観察結果の集計をしながら、大蔵中学校の子ども達を見守っていただいている家庭・地域の温かさ感謝ばかりでした。また、提出された健康観察票を見ても、生徒のみなさんがきちんと休校中自分の健康について向き合ってくれていたことがよくわかり、本当にうれしかったです。

新型コロナウイルス感染症についてはまだまだ終息のめどは立っておらず、学校生活の制限等についても期間がどの程度になるのかもわかりません。健康観察についても、今後も継続して行っていくこととなりますが、引き続きご協力宜しくお願いいたします！

一人ひとりが『必要な対策』を継続することが大切です

新型コロナウイルス対策が全国的に進められるようになって1カ月ほどが経っています。社会全体をみても、経済的ダメージ等についての話も出されており、全国統一の休校等の制限は今後減っていく方向のようです。ただし、兵庫県においては油断できない状態が続いています。

生徒のみなさんの中には、2週間の休校中自宅待機を続けてとてもしんどかったという人も多岐かと思ひます。もし、自宅待機を1カ月・2か月…と続けなければならなかったとすると、必要な措置であったとしても身体的にも精神的にも辛いものがあつたでしょう。もしかすると自宅待機をせずに、「もう俺は好きにする！」と自分勝手な行動をとる人が出てくるかもしれませぬ。

兵庫県内で感染者の増加が止まらない中ですが、現在明石市においては学校生活が再開されています。しかし、この状況で再開するためには、感染拡大防止のための大切な対策・ルールがあります。教室の座席配置や給食の食べ方、多くの人々が室内に密集しての活動を避ける、換気や手洗いうがい、咳エチケット、気になる症状がある際の欠席対応、先生方による毎日の校内の消毒も行っています。

「今すぐにこれまでと全く同じような日常生活を」とまではいかないかもしれませんが、それぞれがしっかりルールを守り、制限の中でできることを工夫し、対策に取り組むことで感染拡大を防止できれば、少しずつ日常を取り戻すことができます！

社会・世界の一員として

地球上の一つの地域で発生した新型コロナウイルス感染症が、数か月で世界中に広がりました。ネットの世界だけではなく、リアルの世界としても人と人の移動や関わりが、日常思っているよりもはるかに多いのだなと感じた人も多岐かたのではないのでしょうか。私たちは気づかないうちに地球上で世界中の人とつながりをもって生活しているんですね。

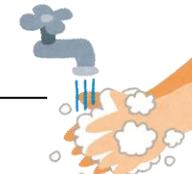
今回新型コロナウイルス感染症をめぐって、日本でも世界でもたくさんのトラブルの報道がありました。逆に、思いやりにあふれた行動についての報道もたくさんありました。感染症は人間を含め生き物にとって逃れられない問題です。これに対し、どう考えどう行動するのか、たくさんの情報の中で何を信じ選択するのか、一人ひとりの人間力がためられていると感じます。

社会・世界の一員として私たちが何をすべきなのか、常に考える必要がありますね。



春休み中の保健面での約束事

●こまめに手洗いうがいをしっかりしよう！！



手洗いうがいがこまめに行うことが難しいこともあります。

★ドアノブ・手すり・スイッチ類・電車のつり革等不特定多数の人が触れる部分にはウイルスがついている可能性が高いです。できるだけ触れないようにしましょう。どうしても触れないといけない場合は、指先(自分が顔や口元に触れやすい⇒体にウイルスを送り込みやすい部分)では触れずに、手の甲や肘などで触れる。

⇒触れた手では顔や口元に触れることなく、しっかり手洗いを！

★こまめに水分補給することで、のどについたウイルスを胃へ洗い流し、胃酸で殺すことができます。

●咳・くしゃみのある人は、マスク・ハンカチで咳エチケット！

●毎朝夕の健康チェックをしっかりと行う(健康観察票は始業式に回収します)

⇒発熱等症状が見られたときには、部活動への参加や外出をやめ、自宅休養する

●しっかり食事・しっかり睡眠で、免疫力を高めておく



★不要不急の外出を避ける(人混みにはウイルスがいっぱい！！)

もし出かける必要のある時には、

「移動手段の工夫、閉鎖された空間に大人数が集まる場所は避ける、共用設備にできるだけ触れない、こまめな手洗い・水分補給、マスクの着用…

等、十分な対策を行いましょう。

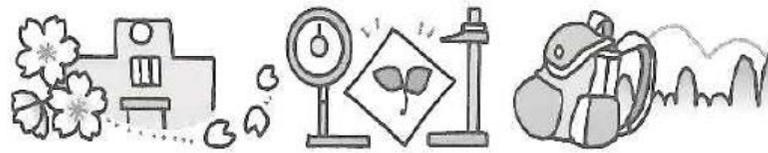
新型コロナウイルス感染症相談窓口

風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(高齢者や基礎疾患のある人は2日以上)、また、強いだるさや息苦しさがある場合、以下の相談窓口をご利用ください。

- ◆あかし保健センター(平日8:55~17:40)・・・078-918-5439
上記時間帯以外は市役所代表へ・・・078-912-1111
- ◆兵庫県24時間コールセンター・・・078-362-9980
- ◆厚生労働省(9:00~21:00)・・・0120-565653

★発熱等で主治医に相談される際も、受診前に電話連絡・相談をお願いします。





一年間を振り返ろう！



この一年で「健康」に関するあなたの力は怎么样了？

自分の健康を自分でしっかり管理出来るようになることは、生きていく上でとても大切なことです。

心と体が元気であれば、何に取り組む時にも積極的に・前向きに取り組め、良い結果につなげていくことができます。

この一年、新型コロナウイルス感染症の拡大を含め、色々なことがあったと思います。あなたの健康に関する力はどんな風に成長したでしょうか？

皆さんが自分の望む道・望む人生を進んでいけるよう、心と体の健康管理もしっかり出来る人に成長していってくれることを願っています◎

自分の健康を守れるようになろう

STEP 1
自分の健康を守る力を確認しよう



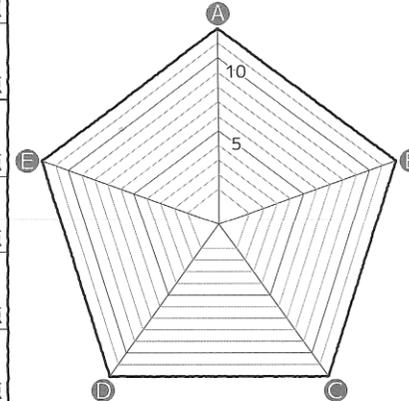
自分の生活を振り返って、
点数を書き入れてみましょう

はい...3点
どちらともいえない...1点
いいえ...0点

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
合計	危険な場所には近づかない	点
点	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
	B	外で転んだときは水道で傷口を洗う
合計	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
	AEDがなにか知っている	点
点	心肺蘇生のやり方を知っている	点

C	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけて洗い続ける	点
合計	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している	点
点	一日三食、栄養バランスよく食べている	点
	D	自分の体調の変化に気づくことができる
合計	具合が悪いときは無理をしない	点
	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
点	せきエチケットを身につけている	点
	E	日常で楽しみがある
合計	ストレスがたまったときに発散できる	点
	問題が起こったときに解決策を考えられる	点
点	相談できる相手がいる	点

STEP 2
レーダーチャートに書き入れよう



STEP 3
なにが足りなかった？おさらいしよう



A ケガ予防力
Aが低かった人はケガをしやすい傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましよう。

B 応急手当力
Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。

C 病気予防力
Cが低かった人は、カゼをひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。

D 病気治癒力
Dが低かった人は、カゼが長引いたりぶり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要なときはしっかり休みましよう。

E ストレス対策力
Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。

新しい学年で、さらに成長していけるよう、春休み中にしっかり4月からに向けての準備をしておきましょう。
始業式では元気いっぱいの皆さんに出会えることを楽しみにしています◎