

ほけんだより

- 5月号 -

唐津西高校保健室 2021



明日からGWです。部活動やお家でどのように過ごす予定ですか？感染症対策も十分に行って、少しでも充実した日々を過ごしてくださいね！！

4月は緊張することも多かったと思います。ゆっくり過ごして、リフレッシュするのもいいかもしれません！



コロナウイルス感染症の感染症対策を確認！！

1. 基本的な感染症対策の徹底

手洗いや手指消毒、咳エチケットなどの基本的なことを確実に行う。

人の多いところや密集している場所、密閉されている空間は要注意（行かない）。

こまめな換気を心がけて、空調や衣服による温度調節、室温や湿度の管理をする。

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。



2. 唐津西高校での対策！ みんなで協力していきましょう！！

毎朝の検温！ 起床後、必ず自宅で検温し、体調が万全な状態で登校しましょう！無理はしないように。

換気の徹底！ 廊下、教室の窓を開けて密閉された空間とならないようにしましょう！

手指アルコール液を廊下等に設置しているので、**こまめに消毒**しましょう！

各水道に石鹸を設置しているので、**正しい手の洗い方で手洗い**をしましょう！

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う
2 ゴムひもを耳にかける
3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる

健康診断の結果（お知らせ）を該当者に配付しています！

4月は沢山の検診がありました。尿検査の提出や各検診の衣服の準備など、ありがとうございました。検診の結果、受診勧告の紙をもらっている人は早めに受診をして、報告書を担任の先生へ提出してください！

異常がない場合はすべての検診が終わった後に結果をまとめたものを配付します！

内科検診について…女子は右のイラストのように検診を受けているので、胸郭部分が診れず、漏斗胸などの診断が出来ていません。気になることがある場合には、保健室又はお家の人に相談して医療機関を受診してください。



生徒のみなさん 保護者のみなさんへ

佐賀県立唐津西高等学校

学校や家庭での生活の中で、一人で悩みや不安を抱えていませんか。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収まらない中で、「感染するかもしれない」「家族が病気になったら…」という心配や不安などはありませんか。

そんな時は一人で抱え込まずに、まずは身近な人に相談をしてみてください。心配事や悩みを話すことで心が少し楽になります。まわりに相談できる人がいない、相談しにくいと感じる人は各種相談窓口を利用してみてください。何気ない会話でも心は落ち着きます。

保護者の方も、お子様のことで心配なことなど、御相談ください。

【心の相談窓口】

○心のテレホン	0952-30-4989 (24時間)
○いじめホットライン	0952-27-0051 (24時間)
○24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310 (24時間)
○子ども的人権110番	0120-007-110 (平日8:30~17:15)
○佐賀こころの電話	0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
○佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
○保健福祉事務所(唐津)	0955-73-4187 (平日8:30~17:15)
○佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
○佐賀いのちの電話	0952-34-4343 (24時間)
○佐賀県教育センター(電話相談専用ダイヤル)	0952-62-2189
○ヤングテレホン(佐賀県警察少年サポートセンター)	0120-29-7867 (平日8:30~17:15)
○チャイルドライン(18歳までの子ども専用)	0120-99-7777
○児童相談所虐待対応ダイヤル	189
○SNS相談(ネット検索)	厚生労働省 SNS相談 🔍

●教育相談室の紹介●

教育相談…木村 貴子(国語科)

特別支援…佐々木 悦子(国語科)

教育相談室は管理棟1階(保健室の下)にあります。スクールカウンセラーの予約など、何か困ったことなどがあれば相談に来てくださいね。

連絡先 0955(72)7184