

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和3年9月7日

**真夏復活！厳しい残暑です。熱中症も万全な対策を！
世界で猛威を振るう新型コロナウイルス「デルタ株」の拡大と
新たな変異株「ミュー株」出現！
チーム佐賀、オール佐賀で嚴重警戒！**



8月25日に佐賀県は「蔓延防止等重点措置」の適用地域に追加されました。デルタ株は感染力が大変強くこれまでにないスピードで感染が広がっています。県内の学校でもクラスターの発生があり、皆さんの身近にも感染者となった人も出てきているのではないのでしょうか。

夏休み明けで体調を崩している人も数名おり、まずは体調を万全に整えるために「起床後に朝日を浴びる（目を閉じて30秒）」、「良質な睡眠」、「栄養バランスの整った食事」、「適度な運動」を意識してください。また、新型コロナウイルス感染症予防のための「3密（閉・集・接）の回避」や「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「正しい手洗い（トイレ後、食事の前、外出後は必ず、20秒～30秒、仕上げはもみ洗い）、手指消毒」、「換気」、「給食時の黙食」、「水分補給」、「鼻呼吸」等、基本的な感染対策を徹底しながらこれからも危機感を共有し、みんなで協力、意識、行動のレベルアップを行いきましょう。

病院で「新型コロナウイルス感染症陽性、PCR検査を受けた（家族も含む）、濃厚接触者、発熱等かぜ症状がある、ワクチン接種後の副反応」、「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）」と診断及び症状がある場合は出席停止になりますので、必ず学校へ連絡してください。

集団生活をしている以上、かかったりする。だから一人一人が予防を心がけ、発症したら治療をしよう。このルールを守ることが思いやり。自分を守れば大切な人や家族を守れる。予防と早期治療で安心な生活を。

「スクールカウンセラー講話」が9月6日(月)にありました。



演題 「アンガーマネジメント

～怒りを自分でコントロールする方法～

講師 スクールカウンセラー 青山のぞみ先生

哀楽の中で、唯一怒りは人生を壊す』と話されたことが特に印象に残りました。

本校のスクールカウンセラー青山先生より「怒りの性質」から「怒りを自分でコントロールする方法」まで教えていただきました。みなさんの心には何が印象に残りましたか？「6秒間だけがまんの6秒ルール」、「身体をつかったクールダウン法」、「気持ちが落ち着く言葉をつぶやく」、「怒らないための習慣（考え方を変える方法）」、「怒り方のポイント（上手な怒り方をマスターしよう）」、「怒るとき3つのルール①人を傷つけない②自分を傷つけない③物を壊さない」「私を主語にして伝える。（私は傷ついたよ）」、「怒るとき4つのタブー」、「怒りを感じたらその場で伝える」等々。そして、『喜怒哀楽の中で、唯一怒りは人生を壊す』と話されたことが特に印象に残りました。



9月の保健行事

9/6 スクールカウンセラー講話

9/13 性に関する指導講話

9/15 秋の身体測定 1・2年生

9/17 秋の身体測定 3・4年生

