

2021年度 No.2 徳島県立城南高等学校

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークはゆっくり休めましたか？初夏の気温は変化しやすく、体調を崩しやすいです。疲れを溜めないように、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠を毎日心がけて、健康な生活を送りましょう！

新型コロナウイルス感染症について

現在、全国的に新型コロナウイルス感染者が急増しています。県内では、変異株による感染が拡大しており、この変異株は若者でも重症化するリスクがあるとされています。

家庭内感染が多い一方で、学校でのクラスターの事例も発表されています。

ひとりひとりの心がけが大切です。自分のため、周囲の大切な人のために感染症対策をこれかも徹底して、引き続き感染防止に努めましょう。

・3つの「密」を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集空間
- ③間近で会話や発声をする密接場面

・朝の検温（検温を忘れた場合は、職員室又は保健室前の検温コーナーで検温する）

・マスクの着用（登校時も含め、必ず着用する。）

・こまめな手洗い・うがい。手指消毒。

・換気を行う。

・昼休みなど、飲食の際は向かい合うことを避け、黒板側を向き、会話を控える。

・休み時間などは、教室や廊下で大きな声を出さない。トイレでは密を避ける。

・抵抗力を高めるために、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がける。



新型コロナウイルス感染症の感染者や、その家族等に対する差別や偏見、誹謗中傷は絶対にあってはならないことです。新型コロナウイルス感染症への罹患は誰でも生じうるものであるということを理解し、ネットなどの情報をうのみにせず、正しい知識を得ましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連したいじめや偏見に悩んだ際は、下記の相談窓口を利用してください。

○24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）^{なやみいおう}

○児童相談所全国共通ダイヤル（189）^{いちやく}

○子供のSOSの相談窓口（https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm）

★朝、体調が悪いと感じたら無理をせず、学校を休むことも大切です。自分の体と相談をして、登校しましょう！

生活習慣を改善！～健康力UPのために～

新年度が始まり1ヶ月。いろんなことに慣れてきた頃は要注意です！



- 部活動や体育の授業などの前の準備運動をしっかりする。
- 自分の健康状態に合わせた運動をする。
- 朝、遅刻ぎりぎりになるように家を出るのではなく、余裕を持って家を出る。
- 自転車の点検を定期的にする。 など



- 夜更かしをしない。寝る直前までスマホを触らない。
- 少しでも体調が悪く感じたら無理をしない。
- 毎日朝ごはんを食べる。
- 休日を上手に過ごす。 など



- 家族や友達、先生に挨拶をする。
- 友達にきつい言い方をしない。
- 友達が悩んでいたたり、困っていたら相談に乗ってあげる。 など

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれません。



でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



健康診断について



- 5月11日(火) 内科健診(2年生)
- 13日(木) 内科健診(3年生)
- 14日(金) 内科健診(2年生)
- 尿検査2回目
- 26日(水) 歯科検診(3年生)
- 27日(木) 内科健診(3年生)
- 28日(金) 歯科健診(2年生)

※日程が変更になる場合があります。

4月の健康診断は、皆さんの協力でスムーズに行うことができました。引き続き、**事前に配られる健康診断のお知らせを読み、感染症対策もしっかりして、**スムーズに行えるようにお願いします☺

学校医さんへの挨拶(会釈)も忘れずに!

※健康診断の結果が返ってきたら、よく読み、二次健診が必要な場合は医療機関を受診し、その結果を学校に提出してください。

事故の予防について

ゴールデンウィークなどで休みが続き、体力不足や新しい学校環境などで思いがけない事故が発生することがあります。なぜ起こるのかを知り、予防に努めましょう！

◎登下校中の事故に気をつけよう

高校生の通学中の事故は、約半分が1年生・7割超が自転車・頭部の負傷比率が高い。(スポーツ振興センターより) また、警察庁によると自転車事故は、高校1年生が最多・特に5・6・7月・登下校中・出会い頭に多く発生しているそうです。

◎事故の発生要因

- ①あなた→スピードの出し過ぎ・焦り・よそ見・わき見・ながら運転など
- ②環境→坂道・段差・悪天候・路面凍結など
- ③自転車→整備不良・ヘルメット未着用など

安全運転をしよう！



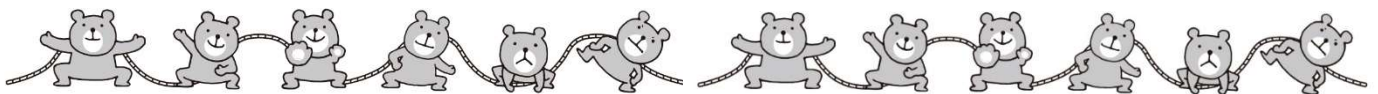
事故が起きてしまったら…

- ・警察へ届ける。
- ・相手の連絡先などを確認する。
- ・保護者や学校に連絡する。
- ・ケガ人がいる場合は応急手当をしたり、救急車を呼んだりする。(軽傷だと思っても、きちんと手当を受ける。)

◎事故を予防するために

- ・定期的に自転車を点検する。
- ・余裕を持った行動をする。→時間の余裕・気持ちの余裕・周囲への思いやり
- ・危険を予測する。→危険な場所を知る・交通ルールの遵守

など



スポーツ振興センターについて

学校管理下(授業、部活動、登下校など)のケガで医療機関等を受診した場合は、スポーツ振興センターより医療費が給付されます。以下の規定が該当する場合は、保健室まで書類を取りに来てください。

- ①学校の管理下であること。(授業、部活動、登下校など)
- ②総医療費が5,000円以上であること。(3割負担の場合：1,500円)

※一度申請が認められたケガ等については、初診日から10年間、その治療のための保険診療について給付金請求ができます。

※受診した月から2年以内に請求を行わないと、時効により支給できなくなります。