

ほけんだより 9月

東京都立中野工業高等学校
令和3年9月8日発行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、どのような夏を過ごしましたか。たった一度しかないみなさんの高校生活が、制限の多い生活になってしまっており、残念でなりません。今流行しているデルタ株は皆さんのような若い人たちにも感染しやすく、また従来の種類よりも重症化する可能性が少し高いと言われています。いつ感染してもおかしくない状況ですので、手洗いうがい、マスクの着用など基本的な感染対策をしっかりと行いましょう。

病気の予防・基本は手洗い



◎心身の不調はありませんか？学校が始まるのが不安な人へ◎

1か月以上の長期休み明けの登校になりますね。食欲がない、体がだるい、不安を感じる…など疲れのサインは出ていませんか？連休明けは特にこのような症状が出やすいものです。あなたが急いでいるわけではありませんよ。心身の不調を感じる場合は、お友達、保護者の方、担任の先生、保健室、SCやYSW…話しやすいと思う人に相談してほしいです。



9月 SC（スクールカウンセラー）相談日

日程：9月7日（火）、21日（火）、28日（火）

利用方法：原則、予約制です。

養護教諭、担任、またはSCに申し込んでください。



<相談機関紹介（再掲載）> 生徒が直接相談できる相談機関です

★東京いのちの電話（一般社団法人いのちの電話連盟）

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいる人のための「眠らぬダイヤル」です。

電話相談：03-3264-4343

※普段は24時間いつでも連絡ができますが、緊急事態宣言に伴い、当面8時～22時頃までの相談時間になっているようです。



★思春期・FP相談LINE（一般社団法人日本家族計画協会）

相談方法：右のQRコードを読み込み、相談内容を入力する。

LINE ID：183xqhfs

相談時間：月～金曜日（祝祭日除く）10時～16時

思春期のからだ、心の悩み、性のこと、緊急避妊、避妊全般の相談を家族計画協会が養成した思春期保健相談士が受けています。（質問の到着順に相談員が回答するため、返事が来るまでに時間のかかる場合があります）

※裏面も読んでください



◎新型コロナウイルス感染症対策の徹底◎

現在、新型コロナウイルスは感染力の強いデルタ株への置き換わりが進み若年層においても新規感染者が急激に増加し、これまでに経験したことのない感染拡大の局面を迎えています。新学期の開始に伴い、生徒の感染者の増加が心配されています。以下のチェックリストを活用いただき、生徒及びご家庭において日々の感染症対策の徹底をお願いいたします。

デルタ株
対応

新型コロナウイルス感染症チェックリスト

生徒のみなさんへ

- 毎日、登校前に検温をしていますか？
- 登校後、昼食の前に手洗いをしていますか？
- マスク（不織布）で鼻や口をおおっていますか？
- 昼食時は、おしゃべりしないようにしていますか？
- ペットボトルなどの回し飲みはしないようにしていますか？
- 友達と遊ぶときは距離をとっていますか？
- 学校が終わったら、まっすぐ家に帰っていますか？
- 自分や家族の体調がよくないときには、学校を休んでいますか？
- 部活動の後、寄り道や飲食をせず帰宅していますか？
- 帰宅後、すぐに手を洗っていますか？

保護者のみなさまへ

- 毎日、お子様は登校前に検温をしていますか？
- お子様にもいつもと違った様子はありませんか？
- 家族も一緒に健康観察していますか？
- 発熱等がある場合は登校や出勤を控えていますか？
- 具合が悪い時は、早めに病院を受診していますか？
- お子様は、マスク（不織布）を着用していますか？
- お子様は手洗い用のハンカチを携帯していますか？
- お子様だけで友達の家に遊びにいかせていませんか？
- ペットボトルの回し飲みなどをしないように話していますか？

気をつけよう！

- ・ 食事の前など、マスクをせずに会話しない。
- ・ 部室や更衣室を大人数で利用しない。
- ・ 熱っぽいときや、かぜ気味のときに無理して登校しない。
- ・ 放課後や休日に、友達とカラオケや飲食店に行かない。



気をつけましょう！

- ・ 複数の家族で会食やお泊り会はしない。
- ・ お子様や同居するご家族の具合が悪いときは、登校させない。
- ・ ご家族の体調がすぐれないときは、外出はしない。

◎女性用衛生用品の設置について◎

始業式後に女子生徒を対象に説明をしましたが、9月から指定個所に女性用衛生用品（生理用品）を入れたボックスを設置することになりました。これは、経済的な理由で十分な生理用品を購入できない、いわゆる「生理の貧困」に対応するため、東京都が都立学校に無償で生理用品を配布することに決定したためです。東京都からの無償配布がいつまで続くのか、現段階では決まっていないため、ひとまずは今年度限りの設置となります。

中野工業高校では、2階職員室前の女子トイレ、保健室扉前の机上の2か所に設置することになりました。今までは保健室で女性用衛生用品を貸し出した場合、後日新しいものを返却するように指導してきましたが、このボックスを設置している間は返却の必要はありません。必要な時に利用してくださいね。

