

## 入学・進級おめでとうございます

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。また、2・3年次生の皆さん、進級おめでとうございます。いつもと異なる新年度のスタートとなりましたが、このような時しかできないことを見つけて取り組んでいきましょう。

さて、保健室ではみなさんの心身の健康について一緒に考え、高校生活が充実したものになるようサポートしていきます。何かありましたら、保健室を利用して下さい。また、今年度の保健だよりとして「保健かわら版」の発行や、保健室前の掲示板でも健康情報を発信していきますので、健康な生活を送るための手段として上手に活用して下さい。

### 令和2年度定期健康診断について

健康診断は、学校再開後に実施予定です。予定が決まったら改めてお知らせします。なお、心身の健康に関して不安なことや聞きたいことがありましたら、学校までご連絡下さい。

### 1年次生 スクールカウンセラー全員面談の実施について

新入生を対象に、スクールカウンセラーによる全員面談を実施します。日程は、学校再開後を予定しています。

### スクールカウンセラー 来校予定について

本校スクールカウンセラーは、廣瀬信慶(ひろせのぶよし)先生です。現時点での勤務日は、以下の予定です。カウンセリングの予約については、緊急事態宣言が解除された場合、①休校が継続している場合は前日までに電話で予約、②学校が再開している場合は前日までに保健室へ来室、または当日の予約は廣瀬先生へ直接予約して下さい。保護者の方が予約される場合は、学校へお電話の上、保健室または廣瀬先生へつないでもらい、ご予約下さい。(03-3700-4771)

【4月24日現在の予定日】

\*…生徒は午前中のみ予約可

4月		10月	3、8、15、22、29
5月	12、14、20、21、27、28	11月	5、12、19、26
6月	11、18、25	12月	3、10、17、23、24*
7月	2、9、16	1月	14、21、28
8月		2月	4*、18、25
9月	3、17、24	3月	4、11、18

### 今年度の保健部

体育科	小川暁子
英語科	池田香織
社会科	町田 紳
養護教諭	仲松知子

4人の教員で皆さんの健康や環境整備を支えています。宜しくお願いします。

### 今年度お世話になる学校医さん・薬剤師さん

内科	木内麻里先生
眼科	羽飼 眞先生
耳鼻科	大塚三和子先生
歯科	齋藤正之先生
薬剤師	富樫彩由美先生



## 新型コロナウイルス(COVID-19)について

今年に入り新型コロナウイルス(COVID-19)が流行し、私たちの生活を大きく変えています。毎日感染者数や死者数がテレビや SNS でも取り上げられ、不安な日々を過ごしていることと思います。しかし、過度に恐れず、正しい知識や情報をもって正しく恐れることが大切です。SNS では偽情報が出回ったりしていますが、鵜呑みにせず、情報をしっかり吟味し、自分で判断できない時は信頼できる大人に確認しましょう。また怪しい情報は SNS で拡散することはやめましょう。

正しく恐れて、この状況を生き抜きましょう。

### 今一度確認しよう 新型コロナウイルスの症状

- ☑ 4 日以上続く 37.5℃以上の発熱
- ☑ 咳、喉の痛み、くしゃみ、鼻水、倦怠感
- ☑ 倦怠感や息苦しさ
- ☑ 味覚臭覚異常
- ☑ 消化器症状(下痢や嘔吐)



### 新型コロナウイルスの感染経路

**飛沫感染**→感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻等から吸い込んで感染する

**接触感染**→感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。他者がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する

### 予防行動は他者への思いやり

皆さん一人ひとりの心掛けが、感染拡大防止につながります。大切な人も守るために、今は人と距離を取みましょう。合言葉は『Stay Home!』



- ① 朝起きたら検温をして、健康の自己チェックを行いましょ  
4 日以上症状が続く場合は、医療機関を受診 (受診前に受診相談窓口Tel0570-550571へ相談も可)
- ② こまめな手洗いと咳エチケットを励行しましょ  
手洗いは予防の基本、マスクがなければハンカチで代用、もしくは手作りに挑戦!
- ③ ソーシャルディスタンスを取りましょ(最低 1 メートル以上、可能なら 2 メートル)  
密集を回避するために距離をとる
- ④ 密閉空間を避けるために、換気をしよう  
窓を開けて換気! 自宅でも対角や 2 方向の窓を開ける

### こんな時は学校へ連絡を...

- ☑ PCR 検査を受けた時
- ☑ 感染者と判明した時
- ☑ 自分が濃厚接触者と判断された時
- ☑ 同居する家族が濃厚接触者と判断された時

### 最後になりましたが...

自己紹介が遅れましたが、今年度から世田谷総合高校へ着任しました養護教諭の仲松です。些細なことでも何かありましたら保健室までご連絡下さい。

