



滋賀県立長浜北星高等学校  
(全日制)  
保健室 2020.4

野山には新緑が美しく、竹藪にはタケノコが出てくる季節になりました。みなさん、お元気ですか？

4月は気温が低い日もありましたが、週間予報を見てみると、今後気温が高い日が増えてくるようですね。家の中に居ても、外で散歩や運動をするにしても、水分補給をしっかりと、熱中症対策をしっかりとしてください。5月からは、紫外線にも注意が必要です。日焼け止めや帽子等の準備をしておきましょう。

### 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための臨時休業が延期されました

**5月7日(木)～5月31日(日)** (※期間については、今後の状況等により変更することもあるとのことです。)

感染拡大防止のための臨時休業の延長ですので、引き続き、不要不急の外出を控えてください。

#### ★ 健康管理できていますか?? (チェックしてみましょう!!)

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> こまめな手洗い    | <input type="checkbox"/> うがい   |
| <input type="checkbox"/> 部屋の換気      | <input type="checkbox"/> 早寝早起き |
| <input type="checkbox"/> バランスの取れた食事 | <input type="checkbox"/> 適度な運動 |



授業の再開がいつになっても大丈夫なように、特に平日は、学校がある日と同じ時間に起きて、課題をしたり、運動をしたりして、授業再開に向けて心と体の準備をしておきましょう。(生活リズムを整えましょう!)

#### ★ 毎朝・毎晩の体温測定と健康観察はできていますか? ★

前回、5/10までの健康観察票を配布していますが、5月11日以降の分については、ホームページにも挙げておきますので、印刷できる人は活用してください。

もし、発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で静養し、さらに 37.5℃以上の熱が4日以上続き、強いだるさや息苦しさがある場合は、帰国者・接触者相談センターに連絡し、その指示に従ってください。

#### 帰国者・接触者相談センター

★滋賀県健康医療福祉部薬務感染症対策課

080-2470-8042 (平日、土日祝日24時間)

★各地域の保健所 (平日 8:30～17:15)



## スクールカウンセラー山田先生 来校日



5月11日(月)午後

5月22日(金)午後



休業期間が長くなり、自宅で過ごしている間にストレスが溜まっていたり、何か心配なことがあったりする場合は、一人で抱え込まず、誰かに話を聞いてもらうことも大切です。家族や友達に聞いてもらったり、担任の先生に電話で話したり、周りの誰かに相談してみてください。スクールカウンセラーの先生も5月は2回来校されます。希望する人は、担任の先生に連絡してください。



### 定期健康診断について

#### 【尿検査】

4月20日・21日に実施した一次検尿では、ほとんどの生徒が提出をしてくれました。提出にご協力いただいた保護者の方もいらっしゃったと思います。本当にありがとうございました。

5月末に予定していた二次検尿ですが、実施日を再検討されますので、決まり次第連絡します。(一次検尿で提出できなかった人は、二次検尿まで検尿セット(袋・コップ・スポイト)を自宅で保管しておいてください。

#### 【内科検診】

学校が再開されましたら実施日を検討します。1学期中には実施する予定です。

心電図や X 線検査、尿検査等の結果で、受診の必要があった場合、内科検診までに学校医の先生に結果のみを見ていただき、受診勧告を行うこともあります。(郵送等で連絡します)

#### 【歯科検診】

2学期に実施します。



誰にでも感染する恐れがあります。みなさん一人一人が感染症対策をしっかりと、過ごしてください。正しい知識を身につけることが大切です。

**自分や自分の周りの人の命を守りましょう!!**



## SNS には危険もいっぱい

～あなたの SNS の使い方は大丈夫？～注意するポイント

### 長期休業中のインターネット使用にかかわる注意事項

- 1 家庭におけるインターネットの使用時間の制限
  - ・過度な利用は、生活リズムを壊したり、依存の原因となります。Wi-Fi ルータのネットタイマー機能を利用する等メリハリをつけて利用しましょう。
- 2 SNS で知り合った者による犯罪被害
  - ・SNS で知り合った者に連れ去られたり、ストーカーの被害に遭うケースが増えています。気軽に SNS で知り合った人に会いに行かないようにしましょう。
- 3 個人情報や特定される内容や画像をアップロードしない
  - ・個人情報を安易にプロフィールに書き込んだり、個人が特定される画像をアップすることにより、トラブルに巻き込まれるケースがあります。
- 4 他人の悪口やトラブルになるようなことを書き込まない
  - ・悪口は、名誉毀損等の犯罪に抵触する可能性があります。
- 5 嘘の情報や他人に迷惑をかける内容を投稿しない。
  - ・嘘の情報を流すと業務妨害等の犯罪となる可能性があります。それだけでなく、損害賠償請求を受ける可能性もあります。
- 6 フィルタリングを利用する
  - ・危険なサイトを閲覧しないようにキャリアやオンラインサービス事業者等が提供するフィルタリングを設定しましょう。
- 7 各ご家庭でのルール作り
  - ・この機会にスマートフォン等を利用する際のルール作りをしましょう。

生徒支援課より