



滋賀県立長浜北星高等学校全日制  
保健室  
2020年10月

10月になり、朝晩涼しくなりましたね。肌寒いなど感じる日も増えてきました。

9月末頃から体調不良で保健室を利用したり、かぜの症状や発熱で早退や欠席する人が増えています。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、注意が必要です。

9月の健康観察票を回収し確認していますが、寝る時間が1時2時という人、中には、3時4時という人もいて、とても心配になりました。次の日の生活に支障はありませんか？昼間眠くなる人は、睡眠不足の可能性が高いです。もっと早い時間に眠るようにしましょう。

## 毎日眠るのはなぜか

- ★ 疲れた体をもとに戻し元気にする
- ★ 眠っている間に体を成長させる
- ★ 侵入してきたばい菌やウイルスをやっつける力を高める



眠ることによって、新型コロナウイルスやこれから流行期に入るインフルエンザ等の感染症予防にもつながります。睡眠だけでなく、食事や軽い運動、ストレスの発散で、免疫力を高めましょう!!

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防するために

生徒のみなさんへ再度お願い

## 自宅での熱の測定について

- 登校前には必ず自宅で熱を測り、かぜ症状がないか体調チェックをしてください。  
(毎月配布している健康観察票に毎日記入してください)
- 自宅で熱を測り忘れた場合は、教室に入る前に職員室前廊下へ行き熱を測ってください。



発熱や咳等のかぜの症状がみられる場合必ず学校へ連絡し、自宅で静養してください。

## 手洗いについて

- 登校して教室へ入る前・授業の前後・昼食前・トイレの後、掃除の後等、必ず石けんと流水で手を洗ってください。

- 自分のタオルやハンカチを持参し、手を拭いてください。(貸し借りはしない)  
(タオルやハンカチは毎日新しいものと交換し、清潔なものを持参してください)



## マスクについて

○授業中や人との距離が保てない時、誰かと会話をする時は必ずマスクを着用してください。ゴムが切れてしまう場合もありますので、自分のカバンの中に予備を何枚か入れておきましょう。

電車やバス等で通学している人、乗車中は必ずマスクを着用してください。徒歩や自転車で登校している人も、人との距離が保てない場合は必ずマスクを着用してください。



## 換気について

○休み時間だけでなく、授業中も換気のため、教室の窓やドアを開けたままにしたり、換気扇を使用したりします。(気温が低くなってきたら窓を開ける場所を減らしたり、休み時間ごとの換気に変更予定です。)これから寒いと感じる日があると思いますので、ひざ掛け等を持参し、各自で防寒対策をお願いします。

## 昼食について

○昼食は、各ホームルーム教室の自分の机で食べてください。その際、机を向い合せにすることはできません。飛沫を防ぐため会話は控えてください。



未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

インフルエンザの予防接種を受けようと思っている人は、もう予約しましたか？  
まだの人は、急いでかかりつけの医療機関に連絡してみましょう。

スクールカウンセラー 山田先生 来校日



10月 9日 (金) 午後

10月27日 (火) 午後



詳しいことが知りたい人は保健室まで来てください。

誰かに話を聞いてもらうことで、何か気づけることがあるかもしれません。