

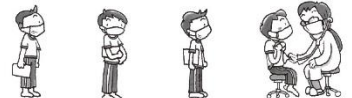


令和2年9月1日
湘南養護学校
保健室

例年より短い夏休みでしたが、楽しくすごせましたか。今年は梅雨が長く続きましたが、夏休みに入った途端に体温と同じくらい高い気温が続いていました。学校開始とともに、だんだんと朝晩少しずつ過ごしやすくなってきて、秋が近づいていると感じます。日中はまだ暑い日が続きますので、生活リズムを整えて熱中症や体調不良に気をつけましょう。



9月の身体計測・健康診断日程



日	曜日	9月	日	曜日	10月	日	曜日	11月	日	曜日	12月
1	火	身体計測(高3)	1	木		1	日		1	火	
2	水	身体計測(小)	2	金		2	月		2	水	
3	木	尿検査1回目	3	土		3	火	文化の日	3	木	
4	金	身体計測(高1)	4	日		4	水	歯科検診	4	金	
5	土		5	月		5	木		5	土	
6	日		6	火		6	金	尿検査3回目	6	日	
7	月	身体計測(高2)	7	水		7	土		7	月	精神科検診
8	火	身体計測(中)	8	木		8	日		8	火	
9	水	内科検診(小・中)	9	金		9	月		9	水	
10	木		10	土		10	火		10	木	
11	金		11	日		11	水	歯科検診	11	金	
12	土		12	月	精神科検診	12	木	整形外科検診	12	土	
13	日		13	火		13	金		13	日	
14	月		14	水		14	土		14	月	
15	火		15	木		15	日		15	火	
16	水		16	金		16	月		16	水	
17	木	整形外科(高・希望者)	17	土		17	火		17	木	
18	金		18	日		18	水		18	金	
19	土		19	月		19	木	精神科検診	19	土	
20	日		20	火		20	金		20	日	
21	月	敬老の日	21	水		21	土		21	月	
22	火	秋分の日	22	木		22	日		22	火	
23	水	内科検診(高等部)	23	金		23	月	勤労感謝の日	23	水	
24	木		24	土		24	火		24	木	
25	金		25	日		25	水		25	金	
26	土		26	月		26	木	耳鼻科検診	26	土	
27	日		27	火	眼科検診(1年、希望者)	27	金		27	日	
28	月		28	水		28	土		28	月	
29	火	尿検査2回目	29	木	耳鼻科検診	29	日		29	火	
30	水		30	金		30	月		30	水	
			31	土					31	木	

健康診断について



健康診断を行うにあたり、学校医と相談し感染症対策に努めながら実施しております。

眼科検診においても例年全員を対象としていましたが、今年度は各学部1年生と希望者のみとさせていただきます。別途配付する「眼科検診のお知らせ」をお読みいただき、各学部2年生以上の希望者をご記入の上、担任にご提出ください。

10月以降の健康診断の内容や対象者については各月ごとの保健だよりでお知らせします。他学部、他学年の日程で受けることも可能ですので、その場合はお早めに連絡帳等で保健室にお知らせください。今後の感染状況によっては変更する可能性もあります。その場合は随時保護者の方々にお知らせする予定です。



今年7月に熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で集中豪雨が発生しました。総務省消防庁によると、今年日本全国での災害情報は8月末の時点で9件となっていますが、内訳は地震や豪雨、火災など様々です。

一言で「防災（災害を防ぐ）」といっても地震や浸水などいろいろな災害に対応しなければなりません。

本校では担当教員が災害時の食料や水の確保、備蓄品を管理しています。川に挟まれた立地のため氾濫や浸水の恐れがあり、保健室では救急バックの中身の見直しとともに改めて保管場所についても確認をしました。

防災リュックの中身の確認や避難場所の確認など、災害が起きたときのことを考えてみる機会にするのも良いですね。



心の応急手当 していますか？

風邪をひいたときは「温かくしてよく眠る」、擦りむいたときは「傷口をきれいに洗う」。身体に対する応急手当については日ごろから当たり前のように行っているかもしれませんが、では、心はどうでしょうか。落ち込むとき嫌なことがあったとき、私が悪いから、仕方がないと考えてしまうことはありませんか。「私たちの心は身体より頻繁に傷ついています。ですが、身体のように健康管理せず心の傷をそのままにしていることが多いです。身体同様に心の健康を管理し、心に対する応急手当が大切だ」という心理学者がいます。心の手当ての方法を知り、身体と同じように応急手当を試みましょう。いくつかご紹介します。

①拒絶されたとき…人は何が原因か自分の欠点や失敗ばかり考えてしまいます。

身体に傷ができたとき、その傷を自らえぐるようなことはしません。心は傷口と同じです。大切な誰かがし

②ネガティブな感情をくり返し考えてしまうとき…ネガティブな思考がより強固してしまいます。

ネガティブな思考と戦うことが大切です。まずその気持ちを自覚し、他のことに集中して気を紛らわしま

「心の応急手当は心の傷を癒せるだけでなく、感情の抵抗力を身につけ成長することができると。生活の質の向上には『感情の衛生』が必要」だそうです。ほかにもいろいろな心の傷に対する手当てが載っていました。

参考：「NYの人気セラピストが教える 自分で心を手当てする方法 ガイ・ウィンチ著

TED「感情にも応急手当が必要な理由」 ガイ・ウィンチ

https://www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid?language=ja



もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より