

ほけんだより

令和2年5月29日 横手高校保健室発行

新緑の季節 初夏に向かって…

…世の中は混乱に包まれていても、季節は着実に進み、校地内は緑鮮やかな季節を迎え、自然のありがたみを感じています。

…異例のスタートとなり、生徒たちが翻弄された2ヶ月が過ぎようとしています。ご家族も不安を抱えてお過ごしのことと思います。

校内では、生活様式の変容と、環境を整えることの難しさに直面しておりますが、以前にもまして、心の繋がりの大切さ、仲間とのささやかな時間の尊さを感じとっている元気な生徒の姿に励まされる日々です。

多くの制約により、今までと違う生活リズムと環境の変化に戸惑い、体調が整わず、様々な不調が長期化する生徒が目立ちます。不調の件数も例年より随分多くなっています。自分の悩み、不調に早めに気づくためにも、毎朝の検温と健康観察は是非習慣化して欲しいと願っています。

発熱や風邪症状の生徒には大事をとって、出席停止措置をとらせていただいています。この後も保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

健康診断結果通知について

☆身体測定結果

・学校医の指導により、視力結果にCとDがある場合には、通知を同封しました。必要に応じ、眼科受診や眼鏡作成、レンズの調整時に資料にしてください。座席の配慮については担任にお話ください。

・休校期間に視力変化した気がする、再確認しておきたいという生徒は保健室へ。

☆歯科検診結果

・受診した生徒全員に通知しています。通知内容をご確認の上、う歯のある生徒は計画的に治療を進めてください。(欠席や出席停止の場合は、申し訳ありませんが今後検診予定はありません。)

☆尿検査結果 ・5/28に3回目実施(提出者と再検査の64人対象)、必要に応じ個別結果を通知します。

夏に向けた 体力維持と免疫力UPにご協力をお願いします

6月17～19日美入野総合祭が開催されます。生徒たちも準備に忙しく動いています。

1年生は、ようやく学校生活のリズムに慣れ始めたところで、疲れもたまっているという声も聞こえます。この後も、ご家族の温かいサポートをお願いいたします。先輩たちのパワーも感じ取って、楽しんで欲しいところです。

- 体力維持、免疫力の向上のために、バランスの取れた栄養と質の良い休養を心がけて。
- 暑さに慣れない時期は、熱中症になる危険が増加。こまめな補水が可能なように水分の準備を。
- 検温と健康観察を習慣化し、早めに不調をキャッチし、いつもと違う時はペースダウンという感覚で。

気温上昇に伴い、マスクの着用は苦しく感じるようになっていきます。

大変悩ましいところですが、感染予防と熱中症予防の両面とも気をつけて参りたいと思います。

専門家への相談について

～遠慮なくご相談ください～



季節の変わり目、次第に気温が高くなり、マスク着用も息苦しく感じるでしょう。今まで、沢山我慢を強いられている分、気疲れも多く、思わぬ不調が出やすい時期になるのではと予想しています。

お子さんの体調や様子がいつもと違って心配な場合、またお気づきの点がある時には、遠慮なさらず、どうぞお早めに学校までお知らせください。よろしく願いいたします。

専門家相談を利用したい場合は、スクールカウンセラーの来校日をご覧になり予約をしてください。(裏面資料参照)。その他、秋田明德館高校所属のスクールソーシャルワーカーの利用も可能です。昨年度も大変好評でした。是非、参考にさせていただきます。窓口の保健室高橋へ

