



令和2年5月19日
愛媛県立三崎高等学校
保健室

自粛生活で体調はどうですか？新型コロナウイルス感染症をうつされないように、うつさないように、今できることをもう一度確認しましょう。学校再開時、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

みさこう版・“3つ”の気を付けてほしいこと

今後、学校が再開になっても制限のある学校生活になることが予想されますが、これからも引き続き気を付けてほしいことは3つあります。

①感染させない・広げない

手洗い・換気・環境整備（物の消毒）・栄養・睡眠・運動・規則正しい生活を送る・マスクをする・不要な外出をしない



②不安にまどわされ過ぎない

正しい情報を収集し、本当かどうかわからないことや違和感があることは、「情報源はどこか」「いつの情報か」「情報が偏っていないか」を確認して判断しましょう

③自分の心に気づく

イライラする・わけもなく悲しい・不安で落ち着かない・何となく元気が出ない・心配なことがある・困っているなどはありませんか？

今までに経験のない状況に身体も心も戸惑うことがあります。時には情報を入れすぎないようにしてみたり、友達と電話をしてみたり、気分転換も大切にしてください。相談したいことがあったら、担任や相談係の先生に話してみましよう。

体調に関する相談について



毎日本温を測って、配布されている記録表に記入をしましょう。発熱等の風邪症状がある場合は無理せず登校を控えてください。症状についての相談や受診の相談、心のケアについての相談をしたい場合は、愛媛県には以下の窓口があります。

一般相談窓口	感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する相談	24時間対応（土日・祝日含む） 089-909-3468 （愛媛県・松山市共通）
帰国者・接触者 相談センター	発熱や強いだるさ、息苦しさなどの症状があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがある人からの相談	24時間対応（土日・祝日含む） 089-909-3483 （愛媛県・松山市共通）
こころの相談窓口	新型コロナウイルス感染拡大により心のケアが必要な人からの相談	9時～21時（土・日・祝日含む） 0120-612-155（フリーダイヤル）

学校医の先生の紹介

お世話になる校医の先生方です。
よろしく申し上げます。



【内 科】

門田 政富 先生（門田医院）

【歯 科】

藤野 尚之 先生（みさき歯科）

【薬剤師】

山下美津子 先生（山下薬局）

学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

熱中症対策

- ・こまめに水分補給をする
（塩分が含まれたスポーツドリンク等）
- ・黒っぽい服は熱を集めるので避ける
ゆとりのある風通しの良い服装をする
- ・運動時は、日陰や涼しいところで適宜休憩をとる
- ・体調が悪い時は運動を控える
マスク着用で暑さや息苦しさも増します。意識して水分補給をしましょう。睡眠不足と食事抜きにならないように、気をつけてください。

急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

保健室より



新型コロナウイルス感染症の影響で始業式、入学式からいつもと違う始まりとなり、日常生活も自分の思うように過ごすことが難しく、負担に感じていることもあると思います。感染症対策はもちろんですが、不安やストレスなど自分が感じるものへの対応も大事になってきます。そんな中、新型コロナウイルス感染症の治療にあたり、日々の生活を支えるために働いて頑張ってくれている人たちがいます。私たち自身もマスクをしたり、人ごみを避けたり、免疫力をつけたり、感染症にかからないための生活の工夫を日々しています。直接は治療に関わっていませんが、私たちも感染症対策の支えになっていることを強く意識してください。そして、あいさつ等の声かけでも周りに元気を分けられます。みんなでこの状況を乗り切っていきましょう。