

# ほけんだより

2020年 5月 8日  
横浜市立すすき野中学校  
校長 高良 理  
養護教諭 藤野 俊子

新型コロナウイルス感染症の流行拡大防止のため、登校できない日が長く続いています。みなさん休校中、どんな風に過ごしていますか。不安になったり、イライラしたり、のんびりしたり、さみしかったり、楽しいこともあったり、家庭学習で困ったり、もっと勉強したかったり、進路が気になったり、新しいことを始めたり、運動不足を感じたり、などなどきっと一言では表現できないような様々な思いで自宅で過ごしていることと思います。

今後、学校が再開した時も、しばらくは今のよう感染症予防に気をつけて過ごさなければならないでしょう。一人ひとりが自覚をもって行動し、一日も早く学校が再開される日を心待ちにしています。

よろしくお願いします！



## 今年度の定期健康診断について

生徒の定期健康診断は、学校保健安全法により例年6月30日までに実施することになっていますが、休校に伴い今年度は期日を延期し実施するよう通知がありました。検診器具や検診環境が整い、校医の先生方や検査機関との日程調整のうえ、感染予防に留意しながら実施していく予定です。

### 今年度は、健康診断での疾病把握ができないまま、学校生活が進んでいくことになります。

- ・持病がある人は、予め体育活動や行事の参加について主治医とよくご相談ください。
- ・今まで特に定期通院などしていない場合でも、休校中の運動不足により、体調を崩しやすくなったり、思ったように体が動かず、けがをしやすくなったりします。休校中も適度な運動を心がけるとともに、不調を感じた時は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・提出いただいた保健調査票にて個々の健康状態を把握するようにしていますが、心配なことや不安なことがありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。また、こちらからもより詳しくお話を聞かせていただくこともあるかもしれません。

身体計測と視力検査は、学校再開後、早い時期に実施したいと思っています。

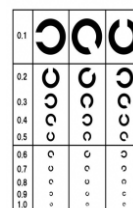
### 身体計測

身長と体重を測ります。  
男女別で実施します。



### 視力検査

メガネのある人はメガネをかけて検査します。  
遮眼器は使用せず、自分で片目ずつ隠して実施します。



# 学校再開へ向けて！心も体も元気であるために、、、

## ◎今の状況を理解しよう！

- ・世界中で新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のための努力をしています。
- ・予定の中止や変更について、なぜそうするのか理由を知るようにしましょう。
- ・医療機関で働く人、私たちの生活を支えるために働いている人への、感謝の気持ちを大切に。
- ・感染症を理由にした、偏見や風評被害、いじめにつながる言動に気を付けましょう。



## ◎自分の体の調子を整えよう！

- ・毎朝、検温していますか？
- ・ウィルスを寄せつけない生活習慣  
(手洗い、うがい、マスク、不要不急の外出を控える)
- ・ウィルスに負けない体づくり  
(十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事)



学校にも文科省からマスクが届きました。  
学校再開時に一人2枚配布します。



ていねいに手洗い  
すれば、アルコール  
消毒を使う必要  
はありません。

## ◎体調不良の心配がある時は

- ・必要に応じて主治医、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・熱や咳などかぜ症状が続いている場合や、医療機関を受診した場合は学校へ報告をお願いします。

## ◎うわさや間違った情報に気をつけよう！

- ・正しい情報を知るためには、公的機関のホームページを見るようにしましょう。
- ・不確かな情報を SNS で発信しないよう気をつけてください。大丈夫だと思う内容でも、情報に関係する人のことや情報を受ける側の受け取り方などもよく考え、慎重に行動しましょう。

## ◎不安やイライラ、心が落ち着かない時は

- ・誰もがストレスを感じる状況です。状況が落ち着けば、心の変化もおさまってくるでしょう。
- ・テレビやネットなど不安につながるメディアに接する時間を減らしましょう。
- ・学校へ電話して、先生たちに相談することもできます。
- ・カウンセラーの先生がいます。詳しく知りたい人は学校へ連絡をください。
- ・先生たちの過ごし方、よかったら参考にしてみてください。



# 【すすき野中の先生たちから、みなさんへ】

**STAY HOME !!**  
**おすすめの動画**  
 おもしろい、癒される、  
 役に立つ、かも？！



もちろん見過ぎには注意！

- ・嵐「紙芝居」「Wansh Your Hands」
- ・上白石萌歌HY「366日」フルバージョン
- ・合唱動画「Mrs. GREEN APPLE-僕のこと」  
By 神奈川県立湘南高等学校
- ・Quiz Knock (お勉強系)
- ・ワールドプロレスリング
- ・サンドウィッチマンのコント
- ・お笑い芸人のネタ動画
- ・HAND CLAP (運動不足に良いです！)
- ・海外ドラマ「Grimm」
- ・「動物癒し」を検索
- ・アニメ「はたらく細胞」
- ・オガトレ (ストレッチいろいろ)
- ・ナイツの学習もの (笑えて良いです。)
- ・体幹トレーニング

## STAY HOME !! こんな風に工夫しています。

～新しく始めたこと、チャレンジしていること、ハマっていること～

- ・料理
- ・ごぼう茶を飲む
- ・肉まん作り
- ・夕飯のおかずを1品増やす
- ・手の込んだように見える料理
- ・DIY(ペンキ塗り、物置小屋などなど)
- ・アコースティックギターを覚え始めた
- ・農家生活、畑を耕したり種をまいたり
- ・洋画を吹き替えや字幕なしで見る
- ・酢ドリンク&プロテイン摂取
- ・遠くに住む親せきや友だちに連絡する
- ・1万歩歩く
- ・壁倒立 10秒キープ
- ・寝る前にストレッチ
- ・お風呂上りにストレッチ
- ・マスク作り
- ・消しゴムはんこ作り
- ・学習ゲーム作り
- ・ポケモンGO
- ・読書
- ・「金色のガッシュ」完全版を読む
- ・重炭酸入浴 (剤)



毎日何かワクワクすることを1つでもするとHappyになれます。「楽しいこと探し」やってみてください。

今は我慢のとき！元気な姿でまた登校できるように、お家で楽しく過ごしましょう！

ポジティブに！

毎日運動しよう！

「退屈」「何をしたらよいかわからない」そんな時はたくさん考えよう！今は、考える力を身に付ける時だと思って。

「心に癒し」を！動物のかわいい動画を見て和みましよう。

不自由な生活を強いられ、気持ちがあえまねえ。当たり前なことを当たり前になすことも大切だと思います。心を前に向けて進みましょう！再開の日を楽しみにしています。

今しかできないこともあります！こういう時だからこそ新しいことにチャレンジしよう。Let's stay home!

家族と過ごす時間、家にいる時間が増えたと思います。家の手伝いをたくさんしてください。将来役立ちます。

ニュースでは暗い内容が多いですが、こんな時でも明るく過ごそう！

電話でみんなの話を聞いたら思いのほか生活リズムを崩さず、いつでも学校再開できそうな様子に感心しました。先生も授業準備して待っているのでお互い頑張りましょう！

できることを探してチャレンジしていきましょう！

とにかく、元気でいてね！

