

# らぽーる

令和2年6月1日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



みなさん、お元気でしたか？臨時休業中はどのように過ごしていらっしゃいましたか？規則正しく生活していた人もいれば、昼夜逆転してしまった人、運動不足が気になる人もいるかもしれませんね。

特に最初のうちは、学校生活のリズムを取り戻すまでに時間がかかり、体調を崩しやすいかもしれません。具合が悪くなった時や心配事がある時は遠慮なく申し出るようにしましょう。

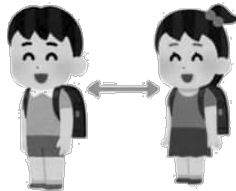
## 学校再開！こんなことに気をつけよう

えいせいせいかつ せいめいせいかつ たいじ かいことば  
衛生的な生活をするために 大事にしたい合言葉

### あいてますか

毎朝、検温と健康チェックをしてから登校しましょう。熱や咳等の症状がある場合は学校へ連絡し、家で休みましょう。

### あいだをあける



こまめに手を洗いましょう。

登校後（教室に入る前）

昼食前

トイレの後

は必ず流水と石けんで手を洗おう。

### てをあらう

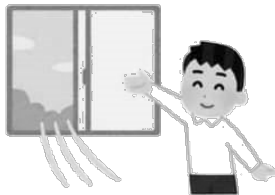


アルコール消毒は、一部のウイルスには効かず、手の汚れは落ちないので、今の時期に関わらず、手を洗う習慣をつけましょう。

### マスクをつける



### かんきをする



常に2か所の窓やドアを開け、30分に1回は窓を大きく開けて空気を入れかえよう！

#### 健康診断の予定

- 6/1(月) 2・3年生身体測定
- 6/3(水) 1年生心電図・レントゲン検査
- 6/5(金) 尿検査（二次）

内科検診・歯科検診は未定です。追って連絡します。

#### 保護者の方へのお願い

毎朝の検温や健康チェックを引き続きお願いします。  
登校後に体調が悪くなり、早退する場合は、保護者の方に連絡します。お迎えをお願いすることがありますので、連絡先を明確にお子様にお伝えください。

ご家庭への連絡がつかず帰宅が困難な場合や、お迎えが来るまでの間は、保健室ではなく別室での対応となります。

# 相談先いろいろ

## 新型コロナウイルス感染症の疑いがあるとき

### 新型コロナウイルス感染症 帰国者・接触者相談センター・一般電話相談窓口について

#### 《相談の目安》

- 息苦しき、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合(解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様)
- 基礎疾患がある等の重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

#### 《相談先》

##### ○上の症状がある人

大津市在住:077-526-5411(8:40~20:00)  
080-2409-1856(20:00~8:40)  
大津市以外:077-528-3621(24時間)

##### ○症状は当てはまらないが相談したい人

大津市在住:077-522-7228(平日 8:40~17:25)  
大津市以外:077-528-3637(毎日 8:30~17:15)

## 心や体について悩みや心配事があるとき

長い休業期間で、心や体が疲れてしまった、という人もいるかと思います。

一人で抱え込まずに、担任や人権厚生課、保健室などに気軽に相談してください。

## 教育相談&スクールカウンセラーのお知らせ

6時間授業の日は、昼休みに教育相談室(保健室横)を開放しています。どんなささいなことでも相談にのってくださる人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してください。もし相談室に誰もいない・閉まっているなどの時があれば、保健室に声をかけてみてくださいね。

スクールカウンセラーとの面談も例年通りおこないます(木曜日)。できる限りの感染症対策をとりますので、安心して相談してくださいね。カウンセラーと話がしたい人は、事前に保健室や人権厚生課まで連絡してください。

からだのつかれ、こころのつかれ...



はなしてみよう

❖持病や定期受診についてなど、

体調面で心配のある人も、

担任や保健室まで遠慮なくご相談ください❖

## 身近な人に相談しづらい時

心や体の悩み、人間関係など、様々な悩みやストレスに関する相談について、全国どこからでも、休日や夜間関係なくいつでも相談にのってくれる電話相談もあります。

24時間子供 SOS ダイヤル : 0120-0-78310

