

チーム仙高 4月号



入学式・始業式を心待ちに...



3月2日から臨時休業が続いています。4月に入り、度々学校再開の延期の情報が入る度に、どんなに不安で心細い思いをしていることでしょうか。自由にならない生活に、言いようのないいらだちやストレスを感じていることと思います。皆さんの頑張りが、ウィルスとの戦いに成果を出し、沢山の人の命を守っています。先の見えない今、あと少し、もう少し一緒に頑張りましょう。

学校が再開するイメージが、あまりわからないかもしれませんが、少しでも日常を取り戻したときに、スムーズに過ごせるよう、保健室でも毎日準備を進めています。

「チーム仙高」は仙台高校の保健だよりです。「心」と「身体」の健康について、仙台高校の皆さんに知って欲しい情報を、これからお届けしていきたいと思います。よろしくお願いします。

仙高の保健室
は養護教諭が
2人います！

こんにちは。
すずき ちか子
です。

さくらい さちこ
桜井 祥子
です。

健康管理や相談について、サポート してくれる先生を紹介します。

保健部の先生方

皆さんの学校生活の中で、心身の健康のサポートや、お掃除・環境等を整備するお手伝いをさせていただきます。

- 保健部長 佐藤 千秋 先生 (家庭科)
- 保健部員 青柳 啓介 先生 (英語)
- 小関 浩信 先生 (保健体育)
- 鶴 順二 先生 (数学)

スクールセラ- 宇佐美貴章 先生

養護教諭 鈴木 ちか子・桜井 祥子

学校医の先生方

皆さんの健康診断や、健康に関する講話を行ってまいります。

管理校医	海瀬 信子 先生	海瀬内科クリニック	青葉区木町通1-6-32
内科	佐藤 韶矩 先生	佐藤 韶矩 医院	青葉区通町1-7-33
眼科	山口 克宏 先生	大橋 眼科 医院	青葉区中央2-9-34
耳鼻科	綿谷 秀弥 先生	池田クリニック	青葉区旭ヶ丘2-15-15
歯科	斎藤 善宏 先生	くのみ野さいとう歯科医院	青葉区国見4-2-1
歯科	今井 信一 先生	今井デンタルクリニック	青葉区八幡3-3-10
学校薬剤師	武藤 巧 先生	トミザワ薬局	太白区泉崎1-32-15





毎年、4月から5月にかけて健康診断を行っております。「健康診断は、どうなるの?」と心配している人も多いと思いますが今年度は、学校再開が決定後に、日程を調整していきますので、決定した際には必ずお知らせします。

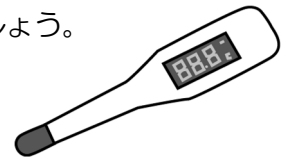
皆さんが受ける予定の健康診断

身体測定・視力検査・聴力検査・眼科検診・耳鼻科健診・内科検診（運動器健診含む）・
歯科検診・尿検査・＜1年生のみ循環器検査・血液検査・結核健診＞

今から始めよう、学校再開にむけての準備

①朝の検温

学校再開後は、学校でも体温を確認します。起床後に検温する習慣を心がけましょう。自分の平熱を知っておくことも大切な健康管理です。



②起床時間・就寝時間のリズムをつけましょう。

お休みが続いている為、生活のリズムが崩れがちになっていませんか。これから自分が学校に登校する時間に合うよう、起床時間を決め、起きる習慣を始めて下さい。起床後は外出予定が無くても、必ず着替えるようにしましょう。



就寝時間は、脳を休める・成長ホルモンの分泌に非常に重要です。外出できない為、テレビや電子機器の利用時間が長くなっていませんか。眼精疲労・頭痛の原因にもなりますので、就寝1時間前には利用をやめ、ゆったりと目をつぶって身体を休ませてみましょう。

不安で眠れないことが続くときは、周囲の人に相談してみましょう。学校のカウンセリングも活用してみてください。

③手洗いを習慣づけましょう。

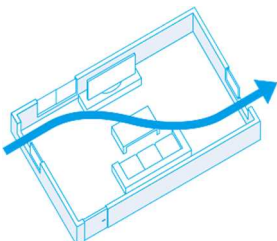
物資の不足により十分なアルコール消毒剤が準備できない施設も多くあります。アルコール消毒は「手洗いができない場合の手段」となりますので、基本的には手洗いを行きましょう。

手洗いのルールは、「石けんを必ずつけること」「しっかりこすり洗いすること」「良く流すこと」「ハンカチは周りの人と共有しないこと」です。

手洗いの、5つのタイミング



④換気を心がけましょう。



換気は、ウィルスを空間から除去するだけではなく、人の呼吸によって溜まっている二酸化炭素や、空間の澱みを除き、身体だけではなく心もリフレッシュできる大切な方法です。

家でも数時間に1回は窓を大きく開けて換気をしましょう。換気の際は、対角線上に窓やドアを開けることが効果的です。