



小田原城北工業高校  
保健室

もうすぐ春休みです。日中はだいぶ暖かくなってきました。季節の変わり目、体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活をして、元気に新学期を迎えましょう！

新型コロナウイルスに警戒してください。右にある、マスク・手指消毒・手洗いを行ってください。また、でかけたい気持ちもわかりますが、感染リスクの高い場所は、できるだけ避けましょう。カラオケや食事など、マスクを外す場面は非常にリスクが高いです。

春休み中も、新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、

**【PCR検査等を受ける時】と【PCR検査等の結果が出た時】は**

『学校代表番号【☎0465-36-0111】』へ電話をしてください。

あれ？  
もう1年終わりかあ

もうすぐ、学期

末。この1年はなんだかとても早

かったなと感じませんか？

「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実

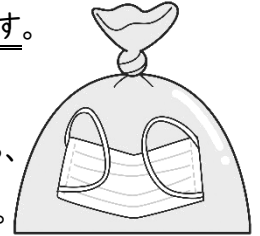
した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。



## マスク

正しいマスクのつけ方(鼻をださない・あごにつけない等)も大切ですが、マスクの捨て方も大切です。

マスクを外すときは、なるべくマスクの表面を触らないように、ゴムひもを持ち、顔から外し、袋に入れて結んで捨てる。



## 手指消毒(てゆびしょうどく)

スプレーのポンプを最後まで押し切って1プッシュ。15秒間すりこめないようなら追加すると覚えておきましょう。

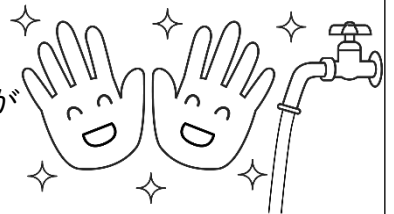
ジェルタイプはボトルによって出る量が異なりますが、1mLのものが多く2プッシュがお勧めです。スプレータイプは3ml。ジェルタイプは2mlで除菌効果あり。

## 手洗い(てあらい)

泡立てたせっけんをつけてしっかり水でながすべし。

冬は、水が冷たくて手を洗う時間が短くなりがちですが、30秒こすり洗いをしましょう。

爪の間や親指など、洗い残しが多いので、忘れずに！



# あなたはひとりじゃない

困っていることや不安に感じていることがあった時、卒業後などで、学校のような相談場所がなく、誰に相談したら良いか、誰に助けを求めたら良いかわからなくなった時、ひとりで抱え込まないでください。

内閣官房が掲載している「あなたはひとりじゃない」というウェブサイトがあります。いくつかの質問に答えて、約150の支援制度や窓口の中から、あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。

あなたのための支援をぜひ利用してみてください。

<https://notalone-cas.go.jp/>

ひとりで抱えこまないで。頼って。必要な支援が必ずあります。



## 春休み中に受診しよう！



春休みが明け、新学期を迎えると、まもなく健康診断が始まります。

今のうちに、眼科や歯科などに行き、症状を改善しておくといいかもかもしれませんね。

特に新3年生は、進路に関わってくるので、前回の視力検査でC以下といわれた人は、受診をおすすめします。



## インターネットを利用するときのルール

インターネット(以下、ネット)は、世界中の人が使う公共のメディアです。もし発信者となる場合は、自覚と責任を持つことが必要です。ネット利用によるトラブルを招かないために、一人ひとりがルールを守りましょう。もしも、トラブルに巻き込まれたら周囲の人に相談します。

これらの情報(文字だけでなく、写真や動画も含む)は発信しません！

- ・自分はもちろん、友人知人の個人情報(名前、住所など)
- ・他者を中傷する侮辱するような情報
- ・人権、思想、信条などを差別する、あるいは差別を助長させる情報
- ・違法、もしくは不当な情報、またはそれらの行為をあおる情報
- ・公共のルールやマナーに反する行為をアピールするような情報

