



## 5月の保健目標 自己の健康状態を把握しよう 学校生活に適応しよう

### 臨時休業が続いています

5月のゴールデンウィークも過ぎ、暖かい日が増えてきました。仙台市立の学校は5月末までの臨時休業となっていますが、クラス毎に時間を分け、本日より登校が始まりました。

この長い休業の期間どのような生活を送っているのでしょうか？臨時休業日が続いて、生活リズムが崩れているかもしれないと思う人や学校に行きたい気持ちが高まっている人、友達と自由に会えず不自由を感じている人・・・様々な思いを抱えていると思います。

短い登校時間で感染予防のためたくさんの時間は取れないのですが、今自分が思っていることを学校にいる先生方に是非お話してもらえたらと思います。

以下の資料は、「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」という日本赤十字社のホームページより抜粋した資料です。

行動が制限されることで、様々な感情や反応が出るのは誰しも同じです。自分の心の状態を見てみましょう。さらに詳しく知りたい方は、日本赤十字社のHPを見てみてください。

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html) より抜粋



### 隔離されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります



自身の体調や仕事や将来について心配になります。

起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実化したり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。



自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。

自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまうかもしれない、と自分を責めます。



周囲の人が感染していたらどうしようかと心配になります。

他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。



イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。

## 保護者の皆様へ

～検温へのご協力・布製マスクの配付・スポーツ振興センター・色覚について～

### 引き続きお子さまの体調の確認をお願いいたします

- ① 毎朝ご自宅で検温をお願いいたします。検温カードを配付していますので、毎日体温を記録し、登校日にお子さまにお持たせてください。(学級担任が回収し、毎日確認いたします)
- ② 体調がすぐれない場合は無理をして登校させないでください。
- ③ 手洗い・うがい・咳エチケットの徹底をお願いいたします。

### 国から布製マスクが配付されました(1人1枚)

登校日に学級担任より配付しました。中身をご確認いただき気になる点などがありましたら学校までお知らせください。

#### 布マスクの取り扱いについて(仙台市教育委員会よりお知らせ)

布マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能となっています。洗い方に関する情報につきましては、下記ホームページに経済産業省の動画が掲載されておりますので、ご参照ください。(参考)布製マスクの洗い方動画(経済産業省)

YouTube metichannel 「布マスクをご利用のみなさまへ」

### 独立行政法人スポーツ振興センターの「災害給付制度」について

学校の管理下では、休憩時間や体育の授業中など様々な状況において、災害(けが等)が発生する可能性があります。スポーツ振興センターの災害給付制度とは、お子さまが学校の管理下でけがなどをしたときに、保護者に対して給付金を支払う制度です。 4月に加入していただいた保険です!

#### 給付の対象となる学校の管理下とは

- ① 授業中(各教科、野外活動、修学旅行、大掃除など)
- ② 学校の教育計画に基づく課外指導中(部活動、林間学校など)
- ③ 休憩時間中および学校の定めた特定時間中(始業前、業間休み、昼休み、放課後など)
- ④ 通常の経路および方法による通学中(登校中、下校中)
- ⑤ その他(学校外で授業が行われるときなど)

※学校管理下でのけがなどが発生した場合は、学校より申請用紙を配付いたします。

※治療するまでに支払った費用が **1500円以上**の場合(こども医療助成を使用した場合は、診療点数が500点以上で可能)に限ります。また、申請の書類は月ごと、医療機関ごとですので、治療が数ヶ月に渡って継続する場合や、通院した病院が数力所ある場合は、学校までお知らせください。新しい用紙をお渡しします。

### 色覚に関するお知らせ

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色がまったく分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤り、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活における配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、学校生活を送るうえで、また進学・就職に際して自身の色の感じ方を知っておくことが大切です。

日常生活の中で、色の見え方に不安を持っている場合は、学校で健康相談を受けることができます。あるいは、直接眼科医への受診をお勧めいたします。ご不明な点がありましたら、学校へご連絡ください。なお、相談については、個人情報保護を遵守し、部外秘といたしますのでご安心ください。