

# ほけんだより

保健室  
発行 No.1  
2020年  
4月30日

みなさん、休校中はいかがお過ごしでしょうか？  
休校が延長し、楽しみにしていた高専生活が始まらず、モヤモヤした気持ちで過ごしている  
と思います。これまで経験したことがない大変な状況が続いていますが、高専で学ぶ志や  
目標を忘れず、みんなで危機を乗り越えていきましょう。



## 授業開始までの過ごし方について

### 1. Formsを活用した「健康調査」

現在約半数の学生しか、入力できていません。  
5月からの遠隔授業の際にも、健康状態の確認に  
必要ですので、必ず毎朝入力してくださいね。  
健康調査 Forms の掲載場所 : 「豊田高専 HP >  
お知らせ > 保健室からのお願い (健康調査)」

### 2. 手洗いと咳エチケット

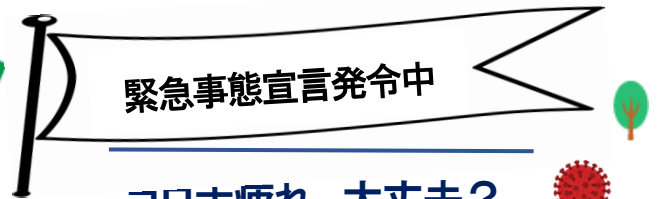
自宅での生活でも、手洗いや咳エチケットに心がけましょ  
う。休校中にマスクを準備しましょう。手作りマスクを作  
るなどオリジナルのマスクを準備するのもいいですね。

※手づくりマスクの作成方法

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/  
mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

### 3. 3密をさけましょう

昼夜を問わず不要不急の外出を避け、感染拡大を高め  
る環境 (①換気の悪い空間②人が密集している③近距  
離での会話や発語がおこなわれる、という3つの条件  
が同時に重なった場) での行動は常に避けましょう。  
例) カラオケボックス、ライブハウス、コンサート会場、  
スポーツジムなど



自宅待機が長期化し、人との接触も少なくなり、ストレス  
がたまりやすい状況となっています。  
コロナ疲れによるうつにならないために、次のことに気  
を付けましょう。



1. 電話、ビデオ通話を利用し、人と話す。

2. コロナ関係のニュースは、ほどほどに。  
情報は時々チェック  
(厚生労働省など)。



3. 音楽を聴いたり、体を動かすなど、気分転換をしよう

看護師はみた  
のコーナー

保健室看護師：木之本です

## 遠隔じゅぎょう…じゅんび中

本校でも、遠隔授業にむけて、先生方が協力しながら準備を  
すすめています。先生同士で授業をしあったり、機材を工夫し  
て、どうしたら授業がよりよくできるか、試行錯誤しています。  
授業開始後は可能な限り、学びやすい環境が提供できるよう学  
校として現在努力しています。