



今月の保健目標

生活リズムを見直そう

新学期がスタートして1ヵ月が過ぎました。5月病といわれるように5月は疲れがでたり、連休があり生活リズムがみだれたりしやすい時です。

「なんとなく楽しくない」「疲れがとれない」「やる気がでない」などの症状がでたら危険信号です。ゆっくりからだを休め、生活リズムをとりもどし、元気な生活にもどりましょう。連休中は特に新型コロナウイルス対策を行い、大勢の集まる場所には行かない等考えて行動しましょう。

疲れがたまっていますか？



新型コロナウイルス対策をしよう

感染力の強い変異ウイルスの感染拡大の中、新型コロナウイルスが若い人に感染拡大しています。

基本的な感染症予防対策をし、うつらない・うつさないようにしましょう。

<基本的な感染症予防対策>

○「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける

- ・密閉…換気、・密集…身体的距離の確保（1メートル）
- ・密接…マスク着用 ☆ソーシャルディスタンスをとる

○マスクの着用 ○手洗いなどの手指衛生

○免疫力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけよう

<手洗いの6つのタイミング>

- ① 外から教室に入る時 ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時 ③ 給食の前後 ④ 掃除の後
- ⑤ トイレの後 ⑥ 共有物を触った

うつる病気：感染症予防



5月の検診予定

19日（木）8：45～ 眼科検診 全校生徒対象 高橋眼科校医

検診後のお知らせについて

各検診後、疾病の疑いのある人に「検査結果のお知らせ」をお渡しています。なるべく早く専門医でみてもらってください。受診後結果を記入し、用紙をきりとらず、そのまま学校にご提出ください。

なお、学校検診は疑いのある人をふるいわけするスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。

視力検査の結果 A（1.0可）以外の人のお知らせが出ています。



保健室からのお願い

- ① 保健室は学校でおきたけがの応急処置をするところです。継続のけがや家庭でのけがはご家庭でみてください。ご理解、ご協力お願いします。
- ② 毎朝の健康観察票（検温、保護者確認）提出を忘れずに。（休日の記録も）
- ③ マスクの予備をカバンに入れておいてください。

運動会の練習が始まります

運動会の練習や当日のけががないように、注意してけがの予防につとめてください。水筒と汗ふきタオルは、毎日忘れずに持ってきてましょう！

