

ほけんだより 5月

令和3年5月7日

穂北中学校
保健室 NO.2

新しい環境であわただしく過ぎていった4月。5月に入ると体や心に少しずつ疲れが出てきます。バランスの良い食事や睡眠、適度な運動を心がけて、体調をしっかり整え、今月も元気いっぱいに過ごしましょう。



引き続き、健康診断があります！！

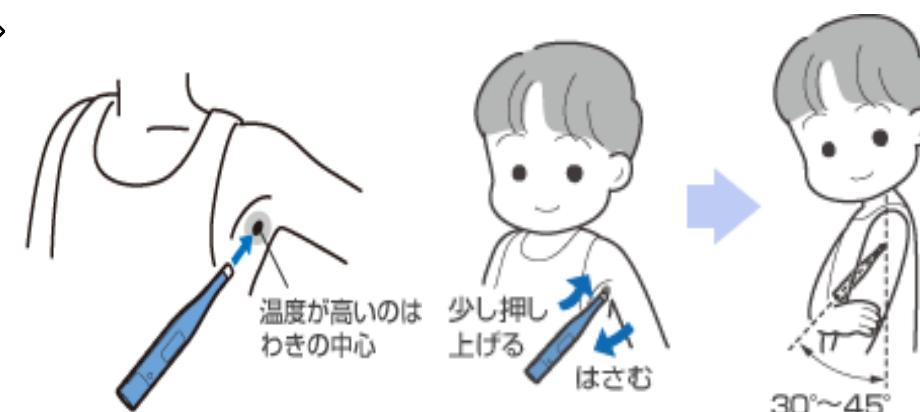


10日（月）	眼科検診	全学年	前髪が長い人はピンで止めておきましょう
15日（水）	内科検診	1, 2年生	体育着を忘れずに持ってきましょう
17日（金）	耳鼻科検診	1年生のみ	耳掃除をしておきましょう
19日（水）	内科検診	3年生	体育着を忘れずに持ってきましょう
28日（金）	歯科検診	全学年	歯磨きをしっかりしておきましょう
6/1（火）	尿検診	全学年	朝の尿を取ります。忘れないようにしましょう

毎朝、検温をお願いします！！

子どもたちの体調を把握するために、必ず、登校前の検温をお願いします。37.0℃以上の発熱や咳などの風邪症状がある場合は、無理をしないで家庭での休養をお願いします。登校した後、37.0℃以上の発熱があった場合は、迎えに来ていただくようになります。

< 正しい体温の測り方 >



温度が高いのは
わきの中心

少し押し
上げる

はさむ

30~45°

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

～いざという時に慌てないために～

かかりつけ医のいる方

「風邪のような症状」
「37.5℃以上の発熱」
「強いだるさや息苦しさ」
がある方



まずは
かかりつけ医に
電話相談



かかりつけ医のない方

「風邪のような症状」
「37.5℃以上の発熱」がある方

一般の方：症状が4日以上続く場合

高齢者、妊婦
基礎疾患がある方

症状が2日以上続く時

新型コロナウイルス感染症受診・相談センター
TEL：0985-78-5670
へ電話相談

ユニバーサルマスキングって？



新型コロナウイルスは症状がない状態(無症状)でも人にうつしてしまうことがあります。たとえ元気であっても、屋内や人との距離がとれないときは、“みんながマスクをつける”という考え方のことです。

健康まちがいさがし！7つのまちがいを探そう！！(答えは保健室に掲示してあります。)
清潔な生活は病気の予防になりますね！

せいけつな生活、 できているかな？



せいけつな生活、 できているかな？

