

ほけんだより 6月号

令和2年6月2日
妻高等学校 保健室

学校が再開して1週間がたちました。心や体のバランス整っていますか？
まずは食事・睡眠を整え、生活リズムを取り戻しましょう。体のことで何か不安があればいつでも相談してください。

コロナとの戦いは“長期戦”が予想されています。第2波への備えをしながら、不安な日々をみんなで力を合わせて乗り越えましょう！



①みんなの行動にも変化を！ ～新しい生活様式を当たり前～

学校における「新しい生活様式」を定着させていきましょう。
協力をお願いします！！

◆忘れないで！！10のお願い◆

- 朝の検温・健康観察
- 健康観察カードの記録
- 風邪症状などは自宅で休養
- マスク着用(咳エチケット)
- タオルやハンカチを持参
- 部活前の健康観察も忘れずに
- 室内では換気を徹底
- こまめに30秒間の手洗い
- 人との身体的距離を意識
- 回し飲み、コップの共有は×

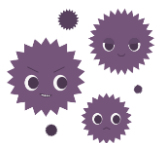
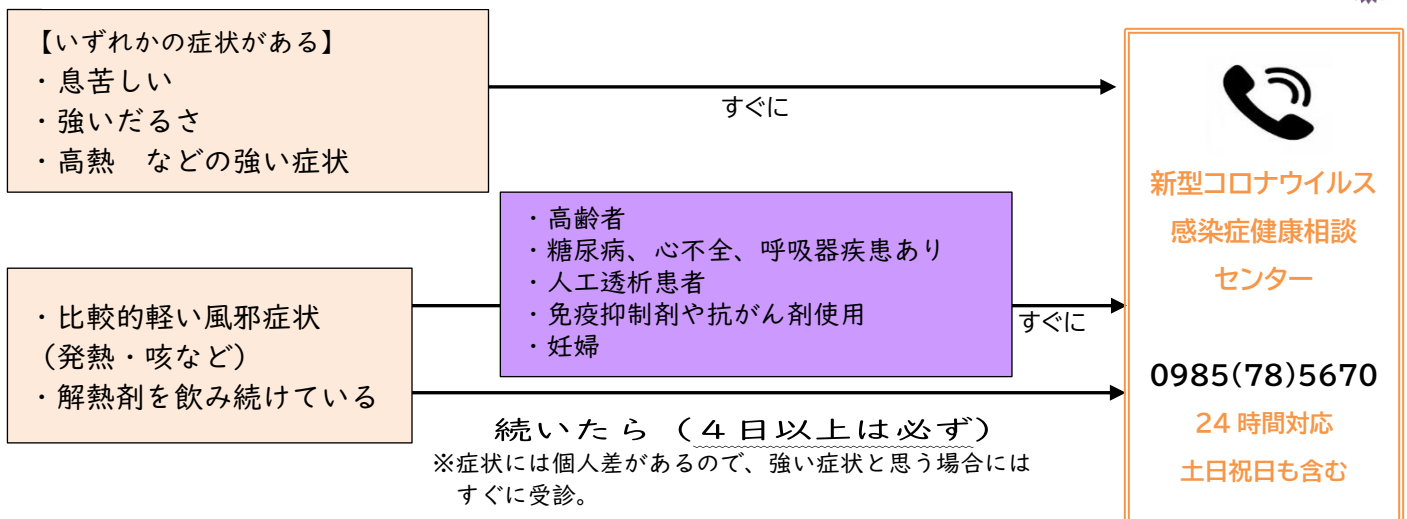


★★発熱・風邪症状があるときには・・・★★

朝の健康チェックで、発熱、風邪症状(咳、息苦しさ、だるさ等)などの内科的な症状がみられる場合は、無理をせず自宅療養をしましょう。その際は欠席ではなく出席停止となります。症状に応じて、病院へ相談・受診をしてください。学校へ欠席連絡する際は、流行状況把握のため、頭痛、発熱、咳など具体的な症状を伝えてください。

②もしもに備え、確認しておこう ～受診や相談の目安～

新型コロナウイルスの感染が疑われる人が相談センターに連絡する目安が変更になりました。
これから先、もし感染を疑う症状があった場合には、こちらを参考にして行動してください。








健康診断のお知らせ

延期になった健康診断を次の日程で実施します。体の状態を確認する大切な時間です。自分の体に関心をもって検査を受けましょう。事前準備が必要な検査もありますので、忘れものがないようお願いします。

検診後には、治療が必要な生徒にはお知らせをします。治療が必要なものは受診して治療・相談をしましょう。

☆眼科検診・耳鼻科検診は
2学期に実施します。

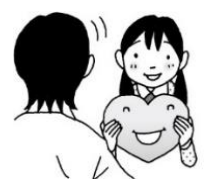
内容	日程	対象者	準備すること
身体測定 身長・体重 視力検査	6/ 4(木)	1限(1の 2・4・5・7 組) 2限(1の 1・3・6 組) 3限(2の 1~4 組) 4限(2の 5~7 組) 5限(3の 3・4・7・8 組) 6限(3の 1・2・5・6 組)	・体育着(夏:上下) ・メガネ or コンタクトレンズ 
内科検診 運動器検診	6/15(月)	3の1~4組	・体育着(夏:上のみ) ・寒い場合はジャージ(上) 
	6/22(月)	3の5~8組	
	7/15(水)	1の1~5組	
	7/22(水)	1の6・7組 2の1・2組	
	7/29(水)	2の3~7組	
歯科検診	6/10(水)	3年生	・歯みがきセット ・検診前の昼休みに 必ず歯みがきを！ 
	6/17(水)	2年生	
	6/24(水)	1年生	
尿検査 1次	6/ 2(火) 6/ 3(水)	全学年	・前日に配布される 検査キットを忘れずに自 宅に持ち帰ること 
尿検査 2次	6/16(火)	1次未提出者 2次検査対象者	
結核検診	6/23(火)	1年生のみ	・体育着(夏:上のみ) ・女子はジャージ(上) 

どんな1年になるかは あなた次第



みなさんは”体”の成長だけでなく、”心”も今が伸び盛り。

- | | | | |
|----|----|-----|----|
| 友情 | 恋愛 | 挫折 | 信頼 |
| 失恋 | 抜擢 | けんか | 失敗 |
| 成功 | 孤立 | 後退 | 進歩 |



心は、成功や達成、失敗など様々な経験を重ねることが成長につながります。自分や相手の言葉・気持ちに耳を傾け、その後の行動や考え方が変化していくことで、自分自身の成長を実感できるのではないかと思います。

今だからできる貴重な経験を大切にしてください。自分の力にしてください。

みなさんがどう過ごし、どう変化していくのか楽しみにしています。