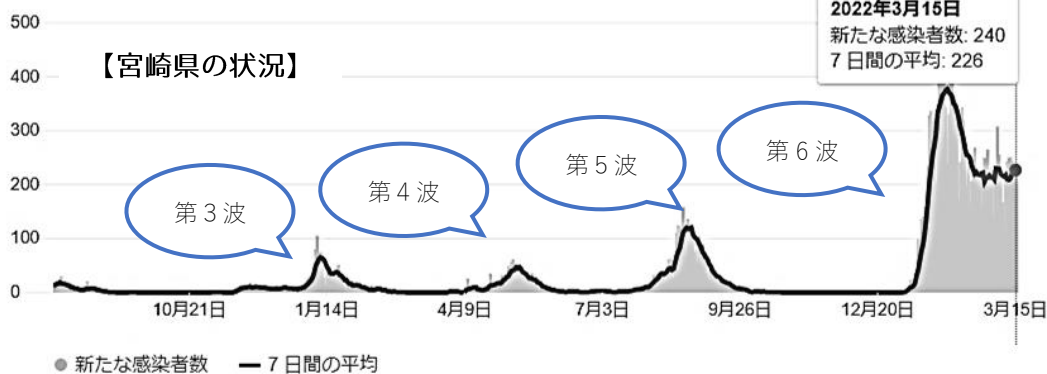


ほけんだより 春休み号

令和4年3月22日

妻高校 保健室



オミクロン株による第6波がなかなか終息しない状況が続いています。国内では、新たに「BA.2」と呼ばれるオミクロン系統の変異株が、また海外では「デルタクロン」という変異株も確認されています。

春休み中も、各自でしっかりと感染対策をお願いします。気になる症状は、早めに受診をお勧めします。

○●春休みの体調管理のお願い●○

- ★ 部活動に参加する際や、始業日を迎える前に体調に不安がある場合には、早めに受診をして、医師の指示を確認しましょう。
- ★ 病院等で新型コロナウイルスの **PCR 検査** を受ける場合には、
①検査を受けた時点 ②検査結果が出た時点 の2段階で学校へ連絡を
お願いします。(春休み期間も感染状況把握のためご協力を！)
- ★ 自宅での **検温・チェックカードへの記録** も実施してください。
- ★ 始業日には、**検温+健康チェックリストを記入し、始業日に提出**をお願いします。

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

部活や授業等でけがをして病院受診した人で、
保険の申請を忘れていない人はいませんか？手続きに
必要な書類をお渡しますので連絡をお願いします！

すでに渡している人は、忘れずに提出をお願いします。
不明な場合には保健室までお尋ねください。

妻高校 0983-43-0005



●○体と心のメンテナンスも忘れずに○●

昨年の健康診断のあとにもらった「結果のお知らせ」を、そのまま大事にもったままではありませんか？治療や検査が終わっていない人、体や心の健康面で気になる症状がある人は、この春休みに受診・相談をオススメします。

また、鼻炎や花粉症、月経痛のひどい人、けがの治療に行きそびれている人も、この春休みは治療のチャンスです！新しい学年を健康な状態で迎え、いいスタートをきりましょう！特に3年生！！就職・進学前の春休みこそ、体の準備が大切です。



視力

1.0未満や急に視力が下がった人

困る場面も多いはず。眼科を受診して、必要なときはメガネやコンタクトレンズで矯正しましょう

メガネやコンタクトレンズを使っている人

定期的を受診して視力にあったものを使いましょう

すべての人に

スマホの使いすぎは、視力の低下に関係すると言われます。長時間使わず、目にも休養をあげましょう



歯・口腔

むし歯や歯肉炎のある人

早く歯医者さんへ

歯垢が多かった人

歯垢はむし歯や歯肉炎のもと。歯医者さんで除去してもらいましょう

歯並びやかみ合わせが心配な人

歯医者さんで相談を

すべての人に

歯や口の健康のために、毎日の正しい歯みがきで、しっかり歯垢を取りのぞきます

耳

耳の聞こえが気になる人

ヘッドホンを大きな音で長く使い続けると、内耳が傷つき、耳の聞こえが悪くなることがあります

すべての人に

ヘッドホンを使うときは、話し声が聞こえるくらいの音量で、時間を決めて



何か一生懸命チャレンジする過程には、思わぬけがに見舞われたり、体調を崩したり、心が迷ったり不安になったり、人間関係に悩んだり、不安定になることもあったのでは。でもその時に、家族や友達、先生たちなど誰かがいろいろな形でみなさんを支えてくれたのではないのでしょうか？もし、今も一人で不安を抱えている人がいたら、誰かに話してみませんか？

この一年間の自分の心と体の健康状態をふり返るとともに、多くの出会いにも感謝しながら、新たな学年への一步を踏み出す準備を始めましょう！！