

# ほけんだより

# 5月

昴学園高等学校 保健室



4月にお知らせした健康診断日程の変更があります。  
忘れ物がないように、しっかり確認してください。

**感染症対策のため、健診の前後に必ず手洗いをしてください。**

**健診中の全員マスク着用にご協力ください。**

日程	内容	対象者	持ち物・服装	注意すること
5/8 (金)	身体測定 (身長・体重・視力・聴力)	全校生徒 *聴力は1・3年生のみ	上下体操服 メガネ、コンタクト	・朝から体操服で来る。 ・メガネ等忘れたら再測定
	内科検診・運動器検診	3年生	上下体操服	内科検診事前調査 未提出者は 5月7日 朝 提出厳守!
5/15 (金)	内科検診・運動器検診	2年生	上下体操服	
5/19 (火)	心電図・胸部X線撮影	1年生	上下体操服	

\*現時点での健康診断日の予定です。今後、また変更する可能性があります。

\*以降の健康診断予定は、予定が決まり次第お知らせします。

## あなたの感染症対策はバッチリ!? ~大切なところを復習!~

★6つのうち、いくつできているか チェックしてみよう!

①人混みをさける 不要不急の外出は自粛してください。

こんな場所はさけよう!!

「換気が悪い場所」、「人がたくさん集まる場所」、「人との距離が近い場所」



②手洗い

こまめに!	20秒以上かけて!	乾かす
外出後、食事前、トイレ後 咳・くしゃみをした後 など	指先、つめ、指の間、 親指のまわり、手首も忘れず	清潔なハンカチ、タオルでふく。 ×衣服や髪の毛でふかない!!!

③咳エチケット 咳やくしゃみで他の人にうつしてしまわないようにしましょう!

咳やくしゃみをする時は、直接手で受けない!

①ティッシュやハンカチで口をおおう ②上着の内側や袖で口をおおう

③マスクを着用する



## □④できるだけ、顔(目、鼻、口)を手でさわらない

くせなどで、無意識にしょっちゅうさわっていませんか？ウイルスは、目や鼻、口などの粘膜から体に侵入します。顔をむやみにさわらないように気をつけて、顔をさわる時は、手洗いしてから！

## □⑤ひんぱんにさわる物の消毒(アルコール消毒液等でふき掃除)

例)ドアノブ、電気のスイッチ、水道のじゃぐち、スマートフォンなど

## □⑥毎日の体調チェック

毎日体温測定ができていますか？発熱やかぜ症状がある時は、自宅でしっかりと休養してください。学校再開までに、各自で使用する体温計の準備を可能な範囲でしていただきますようお願いいたします。

**あなたは、いくつ☑ができましたか？学校が始まるまでの間に、**

**自分の力で、感染症を予防する力を身につけておきましょう。**

## 生活リズムの乱れに気をつけよう！！

感染症の拡大を防ぐため、不要不急の外出の自粛<sup>じしゅく</sup>や、人との距離をとる事など、様々な対策がとられています。ずっと家で過ごしていると、生活リズムが乱れてしまいがちですよね。

生活リズムが乱れると、免疫力の低下、不眠、気持ちが落ち込みやすくなる等、不快な心身の症状があらわれます。

- ① 毎日、同じ時間に起きましょう。(お昼寝をする場合は30分以内)
- ② 毎日、同じ時間に食事をしましょう。(だらだら食べるのは×)
- ③ 毎日、少なくとも2時間程度、窓際で過ごして日の光を浴びましょう。

密閉・密集・密接した場でなければ、散歩や集団で行わないスポーツなど、外で過ごす時間も作りましょう。

- ④ 家庭学習、ゲーム、インターネット、友人との電話などの活動は、実施する時間を決めましょう。

例：家庭学習は1日〇時間以上する。ゲームは13:00~14:00 など

