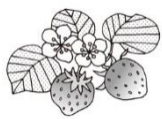


ほけんだより 5月

令和3年 5月17日
大村高校 保健室

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です。また、連休明けで疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じた時は早めに寝て、リフレッシュするように心掛けましょう。



日々の検温、手指消毒、マスクの着用等、感染予防対策には引き続き取り組んでいきましょう。



2・3年生のみなさんは、ほとんどの人が健康診断は終わりましたが、あと数名、検尿提出が残っています。

また1年生は、5月19日（水）耳鼻科検診

5月20日（木）眼科検診

があります。どちらも、疾患や異常の早期発見を行う大事な検査です。高校1年生のみの検査となりますので、休まずに受診してください。



検診が終わり、治療や詳しい検査が必要な人には、お知らせや受診勧告書を配付していきます。高総体の代休や土曜日等を利用して、早めの受診・治療を受けるようにしましょう！

学校の健康診断の目的には、「疾病や異常の早期発見」もですが、その後の治療を含めて「自分の健康は自分で守る意識を育てること」、「自分の発育や健康状態を知ること」があります。大人になっても、年に1回の健康診断を自分で受けることが必要です。ぜひ、大高生の皆さんには、その習慣や意識を持った大人になってほしいと願っています。

お願い

治療・受診が済んだ人は、受診報告書を各自で保健室へ提出してください。

大村医師会や県へ、受診者数や結果を報告するようになっています！



もう一度、基本を見直そう！ 新型コロナウイルス感染症予防法

1. 手洗い

手指で、目、鼻、口を触ると粘膜から感染するため、できるだけ触らないようにする。こまめに、30秒程度かけて、水と石けんで手を洗う。



2. 正しいマスクの着用

口と鼻を覆うことが予防の基本です。但し、暑さ等で息苦しいと感じたときは、一時的に外すなど、自身の判断で適切な対応をする。



3. 清掃・消毒

学校生活の中で、消毒によりウイルスをすべて死滅させることは困難なため、清掃により清潔な空間を保つようにする。

よく触るドアや窓の取っ手、スイッチ等は、毎日消毒する。



4. 食事のマナー

食事は自分の席で食べる。向かい合って食べない。

食事中は大きな声を出さない。食事後は、すみやかにマスクを着用する。

5. 教室の換気

空気の流れをつくる。外側の窓は10センチ程度開け、廊下側の窓も開ける。

6. 抵抗力を高める

毎日いろいろと忙しいとは思いますが、生活リズムを一定にすることで効率よく体調管理できます。「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「栄養バランスの良い食事」を心がけること。

5月31日

世界禁煙デー



- *がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる。
- *周りの人の健康にも害がある。副流煙（タバコから立ち上る煙）を吸い込むことで、タバコの被害を受けている。
- *お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。今は吸わないだけではなく

大人になっても、軽い気持ちでタバコに手を出さず

「ずっと吸わない」ことを心がけましょう！！

