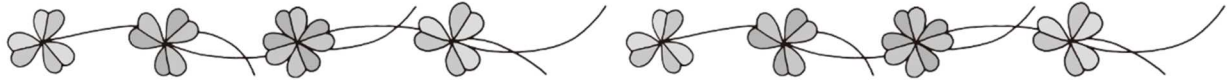


陽西中学校
保健室
令和2年5月8日

気が付けば5月。新緑が美しい季節となりました。今は我慢の日が続いていますが、季節はいつも通り流れています。窓を開けて耳を澄ますと、鳥の声や風の音が気持ちよく感じることができます。自分なりのリラックス方法を見つけて、毎日を過ごしましょう。



今年度の健康診断の実施について

今年度の学校医による定期健康診断（内科，耳鼻科，歯科，眼科）は，9月～11月に実施することとなりました。学校保健安全法では，例年6月30日までに終了することが義務付けられておりますが，今年度に関しては特例措置となります。期日については，あらためてご連絡いたします。



5月の健康診断実施予定について

5月25日（月） 尿検査（一次回収） 8：30までに保健室に提出

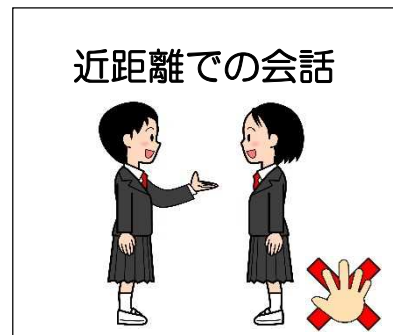
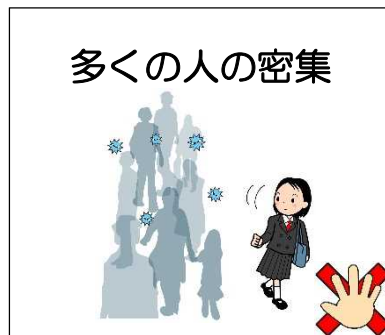
6月11日（木） 尿検査（一次再回収） //

※ 現在のところ，上記日程で尿検査を実施します。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては，期日変更となりますのでご了承ください。回収については，全員が決められた期日に提出できるよう，ご協力をお願いいたします。なお，二次回収は6月となります。

学校再開に向けて～心身の健康を保つために～

感染拡大の防止対策に取り組みましょう！

1. 【3つの密】を避けましょう。



一人一人の心がけて，健康な学校生活を送ることができます。

2. 手洗い・咳エチケットをしっかり行いましょう。

- ①手洗い：様々な場所にウイルスが付着している可能性がありますので、外から教室等に入る時やトイレの後、給食の前後など、こまめに流水と石けんで手をきちんと洗いましょう。



手洗い後は、清潔なハンカチやタオルできちんとふき取ります。

◎ハンカチやタオルの貸し借りは、絶対にしないようにしましょう。

※手が荒れると、荒れた部分にウイルスが付着しやすくなりますので、ハンドクリーム等で保護しましょう。学校で使用する場合は、無香料の物を使用しましょう。



- ②咳エチケット：咳、鼻水、くしゃみ等の症状がある場合は、必ずマスクを着用しましょう。突然、咳やくしゃみが出る場合は、袖やハンカチなどで口を覆うなどの対応を心がけましょう。



3. 抵抗力を高める

免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた3食の食事を心がけ、規則正しい生活習慣を保てるように、意識を高めていきましょう。

毎日の健康観察にしっかり取り組みましょう！

1. 体温測定：「健康観察カード」に毎朝の体温、体調をチェックし、担任の先生に提出します。
☑チェックポイント…発熱（37.5℃以上）、咳、のどの痛み、倦怠感（だるさ）、呼吸苦など
2. 普段の体調と比べて少しでも悪く感じた時（発熱していなくても）は、自宅にてゆっくり休養しましょう。感染拡大を抑えるためには、重要なポイントです。
3. 感染について、心配な時は相談窓口を活用してください。

・栃木県新型コロナウイルスコールセンター ☎0570-052-092（24時間受付）
・宇都宮市保健所 ☎626-7774（平日8:30~17:15）
（保健予防課） ☎686-1135（平日17:15~20:00 土日祝8:30~17:15）

ストレスが大きくなると…

こんなSOSに要注意！



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

【ストレス】解消できていますか？

いつもの日常が取り戻せるまで、制限のある毎日を送らなくてはなりませんが、みなさんのストレスは解消できていますか？この機会に自分の心と冷静に向き合ってみましょう。そして、自分に合ったリフレッシュの方法をみつけて、毎日を快適に過ごしましょう。

自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



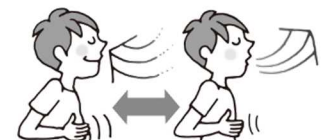
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす